

CHẾT TRONG AN BÌNH

Loving and Dying

Tỳ-khưu VISUDDHACARA

Hòa thượng THÍCH TÂM QUANG dịch

CHẾT TRONG AN BÌNH

LOVING AND DYING

Tỳ-khưu Visuddhacara
Malaysia, 1993

Hòa thượng Thích Tâm Quang dịch
California, USA, 2004

Bình Anson hiệu đính và trình bày.
Phiên bản: 19/12/2020 3:02 PM

MỤC LỤC

☸

LỜI TỰA

Tôi viết tập sách này nhằm chia sẻ một số suy nghĩ về cái chết với bất cứ ai quan tâm muốn tìm hiểu về cái chết. Suy nghĩ về cách chúng ta có thể trực diện với cái chết – bằng can đảm và tính thanh thản, có phẩm cách. Và nếu bạn muốn bằng một nụ cười. Suy nghĩ về cách đương đầu với khổ đau, cách sống bằng trí tuệ và lòng từ bi, hay bằng nhiều thứ về điều đó mà chúng ta có thể tập trung được cho đến khi chúng ta chết.

Nhưng thường thường người ta không thích nói về cái chết. Bất cứ lúc nào vấn đề này được đề cập, người tạ bắt đầu cảm thấy khó chịu. Đặc biệt được coi là cấm kỵ không được nói đến vào những dịp tốt lành như sinh nhật hay Năm Mới. Làm như đề cập đến từ chết vào những dịp tốt lành có thể gây tai hại và mang lai vận rủi hay chết sớm! Đương nhiên, tôi không đồng ý với những ý tưởng như thế. Với tôi, điều đó chỉ là dị đoan. Tôi có thể hiểu dù cho người ta coi vấn đề về cái chết trong những dịp tốt lành là không ý nhị. Nhưng tôi cho rằng nghẫm nghĩ về cái chết và cả đến những dịp như sinh nhật và Năm Mới là tốt và đúng, có lẽ nên suy ngẫm nhiều hơn nữa vào những dịp như vậy. Tại sao? Bởi vì chúng ta có thể xét thấy chúng ta không phải ngày một trẻ lại mà ngày một già đi và cứ mỗi năm trôi qua mang chúng ta đến gần nhà mồ. Trong suy ngẫm như thế, chúng ta có thể đánh giá lại đời sống mình, thẩm xét lại vị trí của mình và xem xét liệu chúng ta có đi đúng hướng hay không – hướng của trí tuệ và từ bi.

Là một nhà sư, tôi thường quán niệm về cái chết. Việc này nhắc nhở tôi sống một cuộc đời có ý nghĩa hơn, không uổng phí ngày giờ vô ích dù tôi phải thú nhận tôi vẫn còn thỉnh thoảng lãng phí thì giờ quý báu; vì như quý vị biết cái tâm đôi khi rất bướng bỉnh và lười biếng. Tuy nhiên bởi suy ngẫm thường xuyên về cái chết, tôi luôn nhớ rằng tôi phải tìm ra nhiều thì giờ hành thiền tuệ giác hơn nữa để tôi có thể thanh lọc tâm ra khỏi những ô nhiễm của tham sân và si.

Đức Phật khuyên chúng ta nên thường xuyên suy ngẫm về cái chết, hàng ngày hay vào bất cứ lúc nào. Nó sẽ khơi dậy trong chúng ta sự tỉnh thức – ý thức cấp bách để phấn đấu tích cực hơn nữa nhằm loại bỏ khổ đau do tâm ô nhiễm và bị lừa dối mang lại. Tôi thích nói về cái chết. Đó là đề tài sở thích của tôi. Phải chăng tôi bệnh hoạn? Cũng được đi – Cứ tiếp tục. Bạn có thể nói tôi bệnh hoạn và gì đi nữa là tùy bạn. Không sao cả. Tôi không bận tâm. Người ta, có nghĩa không chỉ có tôi mà cả bạn nữa, phải thừa nhận nhân quyền căn bản được bày tỏ quan điểm và cảm nghĩ miễn là bày tỏ như vậy một cách chính đáng, đồng cảm, không bị áp đặt và bất bạo động. Không ai có thể giận dữ với một người vì việc bày tỏ bằng cách thức như vậy, dù không may là đôi khi chúng ta quên và trở nên nóng nảy. Nhưng trở lại với đề tài này, tôi luôn cân nhắc, tôi luôn băn khoăn và vẫn đang băn khoăn: *Tại sao chúng ta sống? Tại sao chúng ta chết? Tất cả cái đó là gì? Cái đó để làm gì? Cho mục đích gì? Vì cứu cánh gì?*

Chắc chắn nhiều câu trả lời đã được đề nghị. Tôi chắc chắn có nhiều người rất vui vẻ cho tôi những câu trả lời về những câu hỏi này từ khi con người biết suy nghĩ và cân nhắc. Nhưng tôi không thể nói là tôi đã thỏa mãn với

tất cả những câu trả lời được đưa ra. Tôi vẫn còn đang tìm kiếm. Trong những ngày này tôi đã trở thành một nhà sư Phật giáo và hành thiền. Tôi nguyện giữ năm giới không giết hay làm hại, không trộm cắp hay lừa đảo, không phạm tội gian dâm như ngoại tình, không nói dối và không dùng rượu hay ma túy. Thêm nữa là một nhà sư, tôi phải tuân thủ cuộc sống độc thân và những giới khác của một nhà sư.

Tôi không thể nói cho đến nay tôi đã tìm thấy tất cả những câu trả lời đối với những câu hỏi của tôi, nhưng tôi đã tìm thấy sự an ủi, sự thoải mái nào đó trong giáo hệ của Đức Phật. Tôi có thể nói hiểu lời dạy của Đức Phật về chánh niệm và từ bi. Và tôi vẫn thiền. Có lẽ tôi có thể tìm thấy tất cả câu trả lời vào một ngày nào đó. Sẽ rất tốt đẹp nếu tôi có thể. Nhưng nếu tôi không làm được, thì cũng không sao. Những vấn đề nào mà tôi đã thử thách. Tôi sẽ rất sung sướng dù cho tôi phải thử chết. Vì dẫu sao thì tôi cũng đã thử. Bằng cách đó đời sống của tôi vẫn còn có ý nghĩa, ít nhất là ở mức độ nào đó. Và đương nhiên theo đường lối này, tôi sẽ cố gắng truyền bá càng nhiều càng tốt sự vui vẻ và hạnh phúc theo khuynh hướng và khả năng của tôi.

Tôi đã cố gắng viết cuốn sách này để chia sẻ sự hiểu biết giới hạn của tôi về cuộc sống và cái chết. Tôi cảm thấy chúng ta cần thảo luận vấn đề cái chết một cách thẳng thắn. Chúng ta không nên sợ đưa đề tài này ra.

Nếu không, làm sao chúng ta có thảo luận và học hỏi được? Khi chúng ta có thể thảo luận công khai, học hỏi và hiểu biết, điều đó rất tốt vì chúng ta có thể đi đến chấp nhận cái chết. Chúng ta có thể biết cách đối phó với nó

tốt hơn. Điều này rất quan trọng; vì lý do đơn giản là tất cả chúng ta đều phải chết. Không ai có thể thoát khỏi. Và nếu chúng ta không thể hiểu cái chết ngay bây giờ, làm sao chúng ta có thể hiểu vấn đề đó khi chúng ta nằm trên giường lúc lâm chung, vào lúc sắp thở hơi cuối cùng? Phải chăng chúng ta thể vượt qua được sợ hãi và bối rối? Cho nên tốt hơn là chúng ta học hỏi tất cả về cái chết ngay từ giờ. Chắc chắn điều đó sẽ rất có ích cho chúng ta. Vậy chúng ta không cần sợ hãi nữa. Chúng ta sẽ có lòng tin, và khi cái chết đến chúng ta có thể ra đi với nụ cười. Chúng ta có thể nói: *"Tử Thần, cứ làm điều xấu nhất đi. Ta biết mi rồi và ta có thể mỉm cười"*.

Tôi viết tập sách này một cách thẳng thắn và hấp dẫn theo khả năng. Tôi đã cố gắng để nó không quá học thuật hay cứng nhắc. Tôi chỉ muốn quý bạn vui vẻ đọc cuốn sách này, khúc khích cười những phần có thể đáng cười và có thể học được một hay hai sự việc có thể giúp ích cho bạn trong cuộc sống, tình thương và chết chóc. Ngoài ra tôi không viết thiên về tư cách một tu sĩ với một người không chuyên môn mà là cách nói của con người với con người. Cho nên tôi đã viết hoàn toàn tự do vói mục đích truyền cảm, đi vào lòng người. Mặc dù tôi không thể nói tôi đã thành công hay thất bại đến đâu! Chỉ quý bạn sẽ là sự phán xét tốt nhất về điều đó.

Vì tôi là một nhà tu Phật giáo, độc giả sẽ thấy nội dung có nhiều chuẩn tắc đạo đức và khái niệm Phật giáo. Đương nhiên, một số giá trị như tình thương và từ bi là phổ biến. Chúng không thuộc về một tôn giáo nào cả mà thuộc về tất cả. Tất cả các tôn giáo đều dạy tình thương và từ bi. Chúng đều là những tôn giáo tốt. Nhưng chính chúng ta những tín đồ lại không tuân theo. Cho nên chúng ta

chém giết, làm thương tổn, và gây tác hại dưới danh nghĩa tôn giáo. Ai là người đáng trách ngoài chúng ta ra?! Không phải tôn giáo hay những khai sáng ra tôn giáo bao giờ cũng thuyết giảng tình thương, trí tuệ, và lòng khoan dung, tha thứ và từ bi sao? Nếu chúng ta có thể tỉnh thức trước sự ngu si của chúng ta thì chúng ta có thể thương yêu thật tình. Chúng ta có thể sống như anh chị em với độ lượng, kiên tâm và thông cảm, với tình thương và từ bi.

Tôi viết tập sách này chủ yếu là cho các Phật tử. Nhưng những người không phải là Phật tử có thể đọc và tìm thấy một số lợi ích, một số lãnh vực đồng thuận, đánh giá đúng và hiểu biết chung. Tối thiểu, họ cũng biết đến quan điểm của Phật giáo, cách giải quyết vấn đề và trí tuệ của Phật giáo. Điều bổ ích là biết quan điểm của nhau, nó dẫn đến độ lượng hơn, thông cảm hơn và đánh giá đúng cách giải quyết và niềm tin của người khác. Về phần tôi, tôi không có một chút ý thích nào nhằm đổi đạo của người khác. Việc đó phải thật rõ ràng. Hãy để cho mọi người thực hành tôn giáo của riêng họ và hãy để cho họ rèn tập tốt tôn giáo của họ, như người trúng giải thưởng Hòa Bình Nobel, Ngài Đạt Lai Lạt Ma, đã nói từ bi rốt cuộc là cốt lõi của tất cả tôn giáo.

Tôi đã cố gắng chia sẻ sự hiểu biết của tôi trong khả năng tốt nhất của tôi. Nhưng tôi chắc chắn sẽ có một số khuyết điểm ở chỗ này chỗ kia. Hay ở một số lãnh vực có thể có những khác biệt trong việc giải thích hay hiểu biết. Rất có thể bạn không thích hay không đồng ý với một số sự việc tôi nói. Hay bạn có thể không thích cách tôi diễn đạt. Bạn có thể nghĩ điều đó không thích hợp, khiếm nhã, vô tình, ủy mị, khó chịu, méo mó, vô lý, hay gì đi nữa. Cũng được

đi. Điều này là tự nhiên. Chỉ cần có hai người là sẽ có những bất đồng ý kiến. Bạn chỉ cần không chấp thuận những điều bạn không đồng ý, bác bỏ chúng ấy là nói vậy. Bạn không cần phải chấp nhận mọi điều tôi nói. Tại sao bạn phải chấp nhận? Đương nhiên bạn có một tâm tốt của mình, và bạn có thể nghĩ và quyết định cho chính bạn. Chúng ta có thể đồng ý hay không đồng ý mà không bối rối hay giận dữ. Chúng ta có thể đồng ý hay không đồng ý mà vẫn giữ được tình bằng hữu. Phải chăng chúng ta không thể? Đó là việc tuyệt vời nhất, cái tinh hoa của sự trưởng thành tinh thần. Vì mỗi người chúng ta quyết định một cách thành thực và ngay thẳng cho chính chúng ta những điều chúng có thể hiểu và những điều chúng ta không thể hiểu. Chúng ta không cần phải tin mọi thứ hay bất cứ thứ gì.

Chính Đức Phật đã nói tốt hơn là phải xem xét cẩn thận, điều tra nghiên cứu và kiểm tra cho chính chúng ta trước khi chấp nhận một điều gì. Ngay cả đến những lời của Đức Phật cũng phải được kiểm tra kỹ lưỡng. Rốt cuộc, Đức Phật không ngoại trừ điều nào cả. Ngài không bao giờ tin trong niềm tin mù quáng. Ngài không bao giờ bảo chúng ta chỉ tin vào điều Ngài nói hay chỉ bác bỏ điều người khác nói. Mà Ngài bảo chúng ta hãy điều tra nghiên cứu, thực hành và minh định cho chính chúng ta. Nếu chúng ta thấy điều gì tốt, điều ấy là điều thiện, lành mạnh dẫn đến loại bỏ tham sân si, thì chúng ta chấp nhận. Nếu không, chúng ta bác bỏ. Đó là một lời khuyên tuyệt hảo. Cho nên lấy ý của Đức Phật, tôi bao giờ cũng thích nói: Không tin vào điều gì cả, nhưng hãy suy nghĩ, thực hành và minh định cho chính mình. Với tôi đó là cách giải quyết tốt nhất và an toàn nhất. Về bất cứ lỗi lầm

nào trong phần trước tác tập sách này, tôi xin lỗi và xin được tha thứ.

Nguyện cầu tất cả chúng sinh đều hạnh phúc. Chúc cho chúng ta tìm được trí tuệ và hạnh phúc mà chúng ta đang tìm kiếm theo con đường riêng của từng người; và vui trong đọc sách!

Tỳ-khưu Visuddhacara
Malaysia, 1993.

☸

XIN CHÀO TỬ THẦN, CHÀO TỪ BIỆT CÕI ĐỜI

Một ngày nào đó khi tôi chết, vì tôi phải chết, tôi muốn chết với một nụ cười trên môi. Tôi muốn ra đi bình thản, muốn chào tử thần như một người bạn, có thể nói vui vẻ: "Xin chào Tử Thần. Chào từ biệt cõi đời".

Tôi có thể tưởng tượng chính tôi có một cuộc đối thoại với tử thần. Có lẽ có thể như thế này: "Chào Thần Chết! Mi có khỏe không? Ta đã chờ đợi ngươi từ lâu. Suốt đời ta mong mỏi ngươi đấy. Phải chăng rốt cuộc ngươi đang đến với ta? Đã đến giờ ta phải ra đi rồi phải không?

"Đúng, đúng, Tử Thần! Ta đang đến đây. Hãy kiên nhẫn. Ta đã sẵn sàng. Ngươi không biết ta là gì? Từ lâu ta đã dự tính chào ngươi bằng một nụ cười. Phải, Tử Thần à, ta hiểu. Ngươi không phải xin lỗi. Ta biết ngươi có việc phải làm. Ta không có gì chống lại ngươi cả. Không có cảm nghĩ khó chịu. Không có gì là riêng tư, ta hiểu.

"Như ta đã nói, Tử Thần à, suốt đời ta mong đợi lúc này. Để xem liệu ta có thể gặp ngươi với một nụ cười không. Ít ra cũng để xem liệu ta có hứng trong cái chết không, nếu không có hứng ở trong cõi đời. Bây giờ ngươi đang cho ta cơ hội này và ta cám ơn ngươi về điều đó.

"Phải, ta đã nghe rất nhiều về ngươi. Ngươi không đợi ai. Ngươi đến như một tên trộm ban đêm. Ngươi không mặc cả với một ai. Ngươi không chấp nhận câu trả lời 'Không'.

"Tử thần, được rồi. Ta sẽ đến với ngươi một cách vui vẻ. Ta đã mệt rồi. Tấm thân này như một cái vỏ vỡ. Nó đã

rệu rã. Nó đã sống lâu hơn thời gian nó được sử dụng. Như ngươi thấy, ta đã sẵn sàng kề cái chết. Và ta đã chịu đựng tất cả sự đau đớn này, cố gắng mỉm cười với tất cả khách đến mời gọi ta. Tử thần, nói thật với ngươi, lẽ ra ngươi phải đến sớm hơn. Xét cho cùng sự đau đớn này, ngươi là khoảng thời gian thoải mái như của trời cho. Nhưng nói đủ rồi. Tử Thần, không lần lữa nữa. Nào lên đường. Hãy cầm tay ta."

Và ta phải đi như ta thường mơ ước với nụ cười trên môi. Cách chết đẹp đẽ biết là nhường nào! Tất cả những người xúm quanh tôi không cần phải khóc. Họ vui vẻ vì thấy tôi đang mỉm cười. Họ sẽ biết tôi được lắm chứ. Cái chết chẳng là cái gì mà phải sợ hãi. Hãy đối xử với cái chết như một người bạn. Hãy sẵn sàng nói lời chào tử thần và chào từ biệt cõi đời.

Đương nhiên không ai được miễn trừ trước cái chết. Tất cả chúng ta phải chết. Như Đức Phật đã nói: *"Đời sống mong manh và cái chết là điều chắc chắn"*. Trong khi chúng ta sống chúng ta đau khổ khi chia lìa xảy tới với cái chết của một người thân. Cả hai ông bà tôi đều đã chết. Tôi không nhớ ông nội tôi. Ông chết lúc tôi còn rất trẻ. Nhưng tôi nhớ bà nội tôi. Bà rất ân cần với tôi. Bà cũng rất nghèo khổ. Bà thích sống ở miền quê trong khi cha mẹ tôi lại sống ở thành thị. Tôi nhớ một lần bà đến thăm chúng tôi, tôi xin bà năm xu. Lập tức bà lấy ngay ví tìm ra năm xu và đưa cho tôi. Vào thời đó có thể mua đồ với năm xu. Bạn có thể mua được một cục nước đá hay một ly nước đá với năm xu. Nếu bạn muốn uống nước dừa do người địa phương bán, bạn có thể mua được hai ly nước dừa với năm xu! Và với năm xu bạn có thể mua được năm cái kẹo.

Cha tôi chết lúc tôi mười tuổi. Tôi nhớ có đến thăm cha tôi lần cuối vào một đêm tại Bệnh viện Đa khoa, Cha tôi nằm chết tại đấy vì bệnh lao và các biến chứng khác. Tôi nhớ mẹ tôi nói với cha tôi: “Này Beh, đây là con Johnny đến thăm”. Cha tôi không nói được. Ông thở qua ống dưỡng khí ở mũi. Ông dường như nhìn tôi một cách yếu ớt. Tôi còn nhỏ. Tôi không biết gì về cái chết, nhưng bây giờ tôi biết khá hơn. Bà mẹ tội nghiệp của tôi đau khổ. Bà đã chứng kiến quá nhiều cái chết và đã có một đời sống cực kỳ khó khăn từ hồi còn trẻ. Chắc chắn, đời sống không phải là thảm hoa hồng với bà.

Một trong những người anh em tôi chết khi còn nhỏ. Một người anh em khác chết lúc 23 tuổi cùng với vị hôn thê. Đó là một thảm kịch. Hai người bị chết đuối. Tôi vẫn còn nhớ nhìn thấy xác của họ tại nhà quàn. Mẹ tôi than khóc lòng đau xót. Thật là đau đớn cho bà vì mất một đứa con trai thân yêu một cách bi thảm như vậy. Tôi hoàn toàn choáng váng và không biết làm gì để hiểu được điều này. Lúc đó tôi đã 16 tuổi. Tôi cố gắng ra vẻ thờ ơ, vô tình. Tôi gắng cầm nước mắt. Tôi nói và xử sự như không có gì xảy ra và như thể cái chết với tôi là chuyện hàng ngày, không cần phải sầu thảm. Tôi coi điều đó là không quan trọng và cố tỏ ra vẻ lạnh lùng.

Nhưng lúc một mình, tôi khóc. Tôi khóc một cách đắng cay. Sau lễ mai táng tôi quay trở lại nghĩa địa. Tôi đi vòng vòng trong nghĩa địa đầu nặng trĩu. Tôi đào đất và trồng hoa chung quanh mộ của anh tôi và mộ người yêu dấu của anh. Tôi khắc vào cây thánh giá bằng gỗ những chữ sau: *"Không tình yêu vĩ đại nào bằng tình yêu của một người đã chịu hy sinh thân mình vì bạn"*, vì anh tôi đã chết trong khi cố gắng cứu người vợ chưa cưới. Và tôi nói với

Thượng Đế.Tôi hỏi Ngài: "Hỡi Đức Chúa Trời, Sao Ngài cư xử với tôi thế này? Tại sao Ngài bắt anh tôi? Phải chăng đó là ý muốn hay lòng khát khao của Ngài? Nếu thế, xin để ý muốn của Ngài được thực hiện. Tôi chấp nhận việc đó." Vì các bạn thấy lúc đó tôi là một người Cơ Đốc giáo tốt. Và ý muốn của Thượng Đế phải đi trước tất cả mọi việc khác. Không được nghi hoặc. Nhưng bây giờ tôi là một Phật tử, tôi tin là tôi hiểu hơn một chút. Phải, không có Thượng Đế nào bắt anh tôi. Nếu chúng ta chấp nhận sự sống, chúng ta phải chấp nhận cái chết. Chết là phần thiết yếu của sự sống. Như Đức Phật đã nói, chính vô minh đã làm cho vạn vật trong vòng khổ đau, và chúng ta cứ trôi lăn hết kiếp này đến kiếp khác theo những hành vi của chúng ta. Thiện mang điều lành và ác mang điều xấu. Tôi phải thú thật rằng tôi có thể hiểu rõ hơn với cách Đức Phật nhìn vào mọi sự.

Sau này trong cuộc sống tôi chứng kiến nhiều cái chết hơn. Là một nhà báo, tôi đã nhìn thấy xác những người chết vì tai nạn, băng đảng đánh nhau, tự tử, độc dược v.v... Tôi đã viết những chuyện bi kịch, cảm xúc hay bi thảm về người ta chết ra sao. Có một người hôn đứa con gái nhỏ từ biệt rồi tự bắn vào đầu mình. Có một cặp trai gái thỏa thuận cùng nhau tự tử trên giường của một khách sạn. Người con gái chết vì thuốc độc họ mang theo, người con trai thoát chết. Và có tên cướp khét tiếng bị bắn chết bởi cảnh sát vào ngày Tết. Tên cướp này bị theo dõi nên đã không thể sống để nhìn thấy hết ngày đầu năm mới. Nhưng đối với tôi đó chỉ là một câu chuyện nữa. Tôi chưa bao giờ nghĩ sâu xa về cái chết. Tôi hoàn toàn bị tê liệt bởi nó. Tất cả tôi muốn là câu chuyện hay được đặt trên trang nhất của tờ báo. Hầu như không

có cảm nghĩ hay tình thương trong tôi đối với những nạn nhân tội nghiệp. Tôi quả là một người nhẫn tâm và ích kỷ chỉ chú trọng đến phúc lợi của mình.

Mãi sau này, là một nhà sư, tôi đã gặp những cái chết – vào lúc này tôi thấy nhiều cảm nghĩ và từ bi hơn. Khi tôi thăm người bệnh tôi thông cảm với họ. Tôi cố gắng hết mình để an ủi họ. Với những người Phật tử, tôi tụng kinh, những bài kinh Phật. Tôi nói với họ câu Đức Phật dạy: "*Thân bệnh nhưng đừng để tâm bệnh*." Chúng ta có thể không làm được gì nhiều cho thân nhưng chúng ta có thể làm được gì đó cho tâm. Chúng ta có thể giữ tâm bình tĩnh khi chúng ta đau yếu. Chúng ta có thể chú tâm. Chúng ta có thể theo dõi sự tăng giảm của đau đớn, nó đến và đi từng đợt như thế nào. Chúng ta có thể hiểu biết bản chất của khổ đau. Chúng ta có thể gặp nó và học hỏi từ nó. Chính đó là một cuộc thử nghiệm – làm sao chúng ta hiểu rõ bản chất của sự sống, làm sao chúng ta hiểu rõ rằng không có cái ngã thường còn nơi đây mà chỉ có sự thay đổi liên miên của sinh và diệt, giống như dòng sông trôi chảy bất tận; làm sao chúng ta hiểu rõ chính cái vô minh, tham ái, luyến chấp, giận hờn, sợ sệt vân vân của chúng ta là nguyên nhân của khổ đau.

Bằng sự hiểu biết đó chúng ta có thể đứng lên đón nhận cái đau đớn. Chúng ta có thể coi điều đó là việc bình thường. Chúng ta có thể giữ bình tĩnh và ôn hòa. Thậm chí không một chút gì ngã lòng. Đúng chúng ta có thể mỉm cười, ngay cả lúc đau đớn. Chúng ta có thể nói: "Này đau đớn, mi thật tình muốn ta chết phải không? Người khác có thể gục ngã với mi nhưng với ta thì không. Ta đã được huấn luyện và sắt đá với mi. Đức Phật dạy ta nên đáp lại mà không giận dữ hay ghét bỏ. Cho nên ta cố

gắng đáp lại mi không giận dữ hay ghét bỏ. Ta hiểu rằng bằng chánh niệm và an lạc trong tâm ta, ta có thể vượt lên mi. Ta có thể cười mi. Mi dạy ta đời là khổ đau. Nhưng mi cũng dạy rằng ta có thể vượt lên mi." Và bạn có thể mỉm cười trước cơn đau. Bạn sẽ cảm thấy khỏe hơn ngay lập tức.

☸

Cuộc sống hầu như là bèo bọt
Chỉ có hai điều trân quý
Tử tế với người phiền muộn,
Can đảm tự trong lòng

Adam Gordon

☸

HAI QUYẾT TÂM

Khi tôi viết những dòng này, tôi nhớ lại mới hôm qua một nhà sư bạn tôi chết. Sư bị ung thư giai đoạn cuối cùng đã tám tháng. Khi tôi ở bên cạnh sư tại bệnh viện một vài ngày trước khi sư chết, sư đang ở trong cơn đau đớn. Tôi cố gắng đút cho sư ăn một chút canh nhưng ông không ăn được. Sư trông rất hốc hác và khủng khiếp. Sư hầu như không nói được. Bệnh ung thư đã tàn phá thân thể và không phải là một nhiệm vụ dễ dàng để chịu đựng cho tinh thần của sư. Tôi cố nài sư lưu ý quan sát cái đau đớn như thường làm trong lúc hành thiền, để càng giữ được bình tĩnh và thanh thản càng tốt. Sư là một người thiền định vững vàng và tôi chắc chắn sư đã hành thiền trong giây phút cuối cùng này.

Tôi nhớ lại một dịp khác khi tôi đến thăm một ông già khả ái bị bệnh bạch cầu. Ông cũng ở trong cơn đau đớn. Đau đớn hiện trên nét mặt ông. Có những giọt mồ hôi trên trán và mặt ông. Tôi lấy cái khăn và nhẹ nhàng lau mồ hôi cho ông. Tôi ghé vào tai ông thì thầm cố gắng làm cho ông giảm đau. Ông này cũng là người hành thiền và tôi lại nhắc nhở ông giữ chánh niệm quan sát cái đau càng điềm tĩnh càng tốt. Tôi cảm thấy vui khi nhìn thấy vẻ đau đớn biến mất trên mặt ông. Một lúc sau đó thân nhân đến và tôi ra về. Một vài giờ sau, ông chết. Tôi vui vì đã có thể giúp ông một chút trước khi ông tắt thở.

Mặc dù có hạnh phúc trong cuộc sống, nhưng vẫn có khổ đau. Hạnh phúc hình như rất phù du – nó ra đi không đợi chờ chỉ để rồi được thay thế bằng phiền muộn và bất mãn. Bởi vì sự sống kết thúc bằng cái chết nên tự nó là

một thảm kịch. Có người nói đời sống giống như một củ hành: Bạn bóc nó làm chảy nước mắt. Đức Phật nói sinh là khổ đau vì sinh dẫn đến suy tàn và chết. Chúng ta nên hiểu rõ điều này. Nếu chúng ta chấp nhận sự sống chúng ta phải chấp nhận cái chết. Nếu chúng ta muốn khóc khi người nào đó chết thì chúng ta cũng nên khóc vào lúc người ấy ra đời. Vào lúc đứa trẻ sinh ra thì mầm mống của cái chết đã ở trong nó. Nhưng chúng ta lại mừng rỡ khi đứa trẻ được sinh ra. Chúng ta cười và chúc mừng cha mẹ đứa trẻ. Nếu chúng ta hiểu sinh là nó phải dẫn đến cái chết thì khi cái chết đến chúng ta có thể đối mặt với nó bằng một nụ cười.

Nhìn con người chết trong đau đớn ra sao, thân thể của họ bị suy sụp vì bệnh, và thấy tất cả đời sống phải kết liễu bằng cái chết (sự việc đó đã làm cho tôi hiểu mỗi lần đi đến nhà quàn để tụng kinh), hai quyết tâm phát sinh trong tâm tôi: Trước nhất, đến lúc tôi chết, tôi muốn chết với một nụ cười trên môi. Tôi muốn tôi có thể giữ chánh niệm và được thanh thản. Nói một cách khác, tôi muốn giữ bình tĩnh. Tôi muốn có thể vẫn mỉm cười dù cái đau đớn nó hành hạ tôi đến thế nào đi nũa. Tôi muốn tôi có thể mỉm cười với tất cả khách khứa đến thăm viếng tôi. Tôi muốn tôi có thể mỉm cười với tất cả các bác sĩ và y tá tốt bụng săn sóc tôi. Tôi muốn tôi có thể mỉm cười với những bệnh nhân bạn tôi để giúp họ làm bất cứ cách nào có thể ở bệnh viện, hoặc để truyền cảm hứng hoặc để an ủi.

Thay vì những bác sĩ và y tá hỏi tôi có khỏe không, tôi muốn hỏi họ: “Bác sĩ có khỏe không? Chị có khỏe không? Hôm nay quí vị thế nào? Quí vị biết không quí vị đang làm một công việc cao cả. Chúng tôi rất may mắn có quý

vị. Xin tiếp tục công việc tốt đẹp này. Xin cám ơn quý vị nhiều.” Và với những khách là Phật tử, tôi sẽ nói Phật Pháp. Tôi sẽ nói: “Hãy nhìn tôi. Tôi sắp chết rồi. Kết thúc rồi! Quý bạn biết đấy hành thiền lúc sắp chết không phải là dễ. Vậy nên trong khi bạn còn khỏe hãy cố gắng tận dụng điều đó. Hãy hành thiền! Hãy thực hành Pháp! Không còn hối hận sau này. Đừng đợi đến lúc bạn đau nặng thì đã quá trễ. Nhưng nếu ngay bây giờ bạn thực hành thiền, khi bạn bệnh, bạn sẽ không bị khó khăn nhiều lúc phải đối phó với cơn đau. Bạn có thể quan sát nó và thậm chí vượt qua nó.

“Các bạn biết đấy, Đức Phật bảo chúng ta rằng mọi thứ đều vô thường. Nếu chúng ta hành thiền chăm chỉ đầy đủ, chúng ta có thể hiểu được sự thật về vô thường sâu xa hơn, như vậy chúng ta sẽ không bị trói buộc vào tâm và thân này. Chúng ta biết chắc chắn thân này không phải của chúng ta, tâm này cũng chẳng phải của chúng ta. Hiểu biết, chúng ta có thể buông bỏ. Chúng ta sẽ không bị trói buộc vào vào những dục lạc thô thiển của sự sống. Chúng ta có thể sống một cách khôn ngoan hơn. Chúng ta về già một cách thanh nhã. Và chúng ta không cần phải sợ chết.”

Đức Phật nói khổ đau gắn liền với đời sống. Và chúng ta phải học hỏi cách sống với nó và vượt qua nó. Chỉ bằng cách áp dụng chánh niệm vào cuộc sống hàng ngày và hành thiền chúng ta có thể thâm nhập vaò chân lý của khổ đau. Khi chúng ta hiểu được khổ đau một cách sâu xa, chúng ta sẽ tranh đấu để loại bỏ nguyên nhân của nó, đó là tham ái, bị trói buộc vào đời sống, vào sức cám dỗ của những cảnh tượng vui thích, âm thanh dịu dàng, những mùi vị dễ chịu, và những đụng chạm êm đềm.

Chúng ta sẽ cố gắng thanh tịnh tâm trước tất cả các ô nhiễm.

Theo Đức Phật, khi tâm chúng ta được tẩy sạch tham sân và si, chúng ta sẽ vượt qua được tất cả khổ đau. Chúng ta sẽ không bao giờ phản ứng lại bằng luyến chấp và ác cảm với bất cứ gì. Thay vì điều đó sẽ có trí tuệ và từ bi trong chúng ta. Chính điều này chính là chấm dứt khổ đau. Không bám víu nữa chúng ta sẽ không bao giờ khổ đau. Cả đến cái đau thể xác cũng không làm tinh thần đau vì tâm không phản ứng bằng ác cảm và giận dữ. Tâm sẽ bính an. Có chấp nhận và hiểu biết. Khi chúng ta chết trong lúc có loại trí tuệ và an bình này, Đức Phật nói điều đó là sự chấm dứt khổ đau. Không còn tái sinh, không còn trở lại vòng sinh tử. Nếu chúng ta không tái sinh, không còn suy tàn và chết kèm theo khổ đau. Chấm dứt! Hạ màn! Cái khối đau khổ bị dập tắt. Và chúng ta có thể nói giống như các vị thánh thời cổ đã nói: *"Làm được cái đáng phải làm. Được sống là cuộc đời thánh thiện."*

Đương nhiên, ngay bây giờ chúng ta có thể vẫn còn xa mục tiêu. Nhưng người ta nói, hành trình ngàn dặm bắt đầu bằng một bước đi. Cho nên tôi là người lạc quan. Vâng, tôi là một Phật tử và một người lạc quan *(Ai nói người Phật tử là người bi quan?!)*. Và tôi tin rằng mỗi bước đi trên con đường chánh niệm sẽ mang chúng ta bước gần hơn tới mục tiêu – mục tiêu Niết Bàn, sự kết thúc của mọi khổ đau. Và là một người lạc quan, tôi thích nghĩ rằng sớm hay muộn chúng ta sẽ đạt tới Niết Bàn.

NÓI CHUYỆN ĐÓ BẰNG CẢ HOA LÁ

Và khi tôi đang nằm trên giường bệnh viện, tôi thích nói Phật Pháp với tất cả những ai hỏi han tôi, hay bất cứ ai muốn nghe.

Hơn nữa, tôi có thể gửi hoa tặng đến tất cả những bạn hữu ngoài kia. Tôi có thể đính kèm một cái thiệp với thông điệp như sau: "Chào bạn! Bạn có mạnh khỏe không? Bạn có thích những đóa hoa này không? Hoa này không đẹp phải không? Bạn có thì giờ để tạm nghỉ và thưởng thức cái đẹp của bông hoa và hít hương thơm ngát của nó không? Và khi bạn nhìn vào bông hoa, bạn có nhìn thấy những cặp mắt long lanh của người thân hay đứa con bạn không? Bạn có cảm thấy hiểu hy vọng và sợ hãi của họ không? Hay là bạn quá bận, quá lo lắng với những kế hoạch tham vọng trần tục, sự theo đuổi danh vọng và của cải của bạn phải không?

"Bạn đã xem xét kỹ bản chất của vô thường chưa bạn – làm sao tất cả phải úa tàn và chết? Và làm sao trong khi chúng ta sống, chúng ta phải sống có ý nghĩa để sau này khỏi phải ân hận. Cũng vậy, giống như bông hoa đang úa tàn, tôi cũng đang chết. Nhưng tôi gửi những lời cầu chúc tới ban. Chúc bạn khoẻ và hạnh phúc! Tôi hy vọng bạn sẽ tìm được thì giờ cho những người thân yêu của bạn tập hành thiền.

"Bạn biết không, kiếm tiền, có nhiều đồ xa xỉ, vui hưởng dục lạc không phải là mọi thứ. Những thứ đó có thể làm cho bạn vui một lúc nào đó thôi, nhưng thực tế, tử tế và tình thương yêu quan trọng hơn nhiều: Nó làm cho bạn thỏa mãn và hạnh phúc nhiều hơn. Xin tha thứ cho tôi vì đã thuyết giảng những lời làm nhàm như vậy nhưng xin

hãy lưu ý đến những lời của một người sắp chết. Hãy cho phép người ấy được giải bày.

"Đúng, trong khi bạn sống bạn nên cố gắng trải rộng vui vẻ và hạnh phúc càng nhiều càng tốt. Hãy tha thứ cho mọi người. Không nên nuôi dưỡng một thái độ hằn học nào hay coi bất cứ ai là kẻ thù của bạn. Luôn luôn nhớ rằng đời sống ngắn ngủi và chẳng bao lâu tất cả chúng ta đều phải chết. Và thương yêu chính là cho chứ không phải là nhận. Cho tình thương không kèm theo điều kiện. Tình thương không mong mỏi được đền bù. Hãy cố gắng trau dồi loại tình thương đẹp đẽ như vậy. Chúc bạn hạnh phúc!"

Tôi kết thúc bằng lời tái bút: "Hãy bảo trọng. Không cần phải đến thăm tôi. Nhưng bạn có thể vui sướng cho tôi. Vì tôi đang mỉm cười và tôi sung sướng là tôi có thể chết với một nụ cười trên môi. Tạm biệt và chúc may mắn."

Và nếu tôi không nói được vì quá mệt thì tôi vẫn có thể mỉm cười để cho thấy mọi việc đều tốt đẹp, và bệnh chỉ hại thân tôi nhưng không hại tâm tôi. Bằng cách đó ta vẫn có thể truyền cảm hứng cả đến khi chúng ta bị bệnh. Lúc ấy người ta sẽ đánh giá Phật Pháp cao hơn, và thực hành chăm chỉ hơn.

Lẽ đương nhiên, nếu tôi đang nói với những người bạn không phải là Phật tử, có vẻ như tôi áp đặt quan điểm tôn giáo của tôi lên họ. Tôi có thể giải bày quan điểm của tôi chứ không đời nào lại áp đặt cho họ quan điểm ấy. Giống như tôi không muốn họ áp đặt quan điểm của họ cho tôi, vậy cũng thế tôi phải không áp đặt cho họ quan điểm của tôi. Chúng ta phải tôn trọng quan điểm tôn giáo của nhau và phải có tình thương yêu thân ái với nhau. Bằng cách

này, chúng ta sẽ có chung sống hòa bình giữa những người khác tôn giáo.

☸

ĐỐI PHÓ VỚI BỆNH TẬT – THÁI ĐỘ THÍCH HỢP

Chúng ta không nên coi bệnh tật và khổ đau là thứ hoàn toàn tàn phá chúng ta, và vì thế chịu thất vọng và ngã lòng. Trái lại (nghĩa là trường hợp người Phật tử), chúng ta phải coi đó là cuộc trắc nghiệm xem chúng ta đã hiểu lời Phật dạy tốt đến đâu, và chúng ta có thể áp dụng sự hiểu biết mà chúng ta cho là đã học tốt đến mức nào. Nếu chúng ta không đối phó được về mặt tinh thần, nếu chúng ta bị suy sụp, nó cho thấy sự hiểu biết của chúng ta về Phật Pháp, sự thực hành của chúng ta vẫn còn yếu. Vì vậy bằng cách này, đó là cuộc trắc nghiệm và cơ hội cho chúng ta thấy mức độ chúng ta đã quán triệt sự thực hành của chúng ta.

Rồi bệnh cũng là cơ hội cho chúng ta nâng cao hơn nữa sự thực hành kiên nhẫn và khoan dung của chúng ta. Làm sao chúng ta có thể thực hành và phát triển đến viên mãn (toàn hảo) ví như lòng kiên nhẫn nếu chúng ta không trắc nghiệm, nếu chúng ta không bị đặt vào những hoàn cảnh khó khó khăn và khốc liệt? Vậy nên bằng cách này, chúng ta có thể coi bệnh là cơ hội cho chúng ta trau dồi thêm nhẫn nại.

Chúng ta cũng có thể nhìn vào sức khỏe không phải chỉ là sự vắng bóng của bệnh tật mà còn là khả năng trải qua bệnh, và học hỏi và phát triển từ đó. Đúng, một định nghĩa mới lạ về sức khỏe như thế bắt nguồn từ một số chuyên gia y tế như Bác sĩ Paul Pearsall của Bệnh viện Sinai tại Detroit, Hoa Kỳ. Thấy bệnh không bao giờ trừ tiệt được và cuối cùng chúng ta phải gục ngã bằng cách

này hay cách khác ra sao, những bác sĩ này đã đi đến định nghĩa về sức khỏe có thể giúp ta có thể thích nghi với bệnh khi nó đến. Điều đó đúng phải không? Cho dù nhiều máy móc, phương pháp và thuốc men tinh vi đến thế nào đi nữa, người ta vẫn cứ gục ngã trước ung thư, bệnh AIDS, bệnh đau tim và nhiều bệnh khác.

Cuối cùng, không có lối thoát. Chúng ta phải hiểu và chấp nhận sự thật, để khi nó đến và chúng ta phải gục ngã, chúng ta có thể gục ngã một cách thanh tao. Chắc chắn, chúng ta sẽ chữa trị bệnh bằng hết sức mình, nhưng khi bất chấp những cố gắng cao nhất của chúng ta, chúng ta thất bại và bệnh tiếp tục gia tăng, chúng ta phải chấp nhận và cam chịu với cái không thể tránh được.

Phân tích đến cùng, không phải vấn đề là chúng ta sống lâu bao nhiêu mà là chúng ta sống tốt đẹp ra sao mới đáng kể, và điều đó gồm cả cách chúng ta có thể chấp nhận bệnh tật của chúng ta đến mức nào, và sau hết chúng ta có thể chết ra sao. Về mặt này, Bác sĩ Bernie S. Siegel trong cuốn sách của ông, "Hòa bình, Tình thương và Chữa bệnh", viết:

Những bệnh nhân khác thường không cố gắng để không chết. Họ cố gắng để sống cho đến khi họ chết. Họ đã thành công, mặc dù hậu quả bệnh tình như thế nào, vì họ đã chữa lành đời sống của họ, chơ dù họ không chữa được bệnh của họ.

Và ông cũng viết:

Một cuộc đời thành công không phải về cái chết. Đó là về sống tốt đẹp. Tôi đã thấy có người mới hai tuổi và chín tuổi đã thay đổi được người ta và cả các cộng đồng bởi khả năng của họ về tình thương, và đời sống của họ thành công dù ngắn ngủi. Mặt

khác, tôi biết nhiều người sống lâu hơn rất nhiều và không để lại gì ngoài sự trống rỗng.

Cho nên thật tuyệt vời rốt cuộc là đời sống của chúng ta có thể được chữa lành mặc dù bệnh của chúng ta có thể không được chữa khỏi. Sao vậy? Vì khổ đau là vị thầy giáo và nếu chúng ta học bài thuộc, chúng ta có thể trở nên thành người tốt hơn một cách đáng ngạc nhiên. Chúng ta đã không nghe những chuyện có những người trải qua đau đớn nhiều, thoát khỏi, đã thay đổi thành người tốt hơn ư? Nếu họ không kiên tâm, ích kỷ, cao ngạo và không thận trọng trước đó, bây giờ họ có thể trở nên kiên nhẫn, tử tế, lịch thiệp, và nhũn nhặn hơn. Đôi khi họ nhận thấy bệnh là một điều tốt cho họ – bệnh đã cho họ cơ hội để xem xét lại lối sống và những giá trị quan trọng hơn trong đời sống. Họ đi đến đánh giá cao gia đình và bạn hữu hơn, và quý trọng thời gian họ đã sống với những người thân yêu. Và nếu họ bình phục lại được, họ sẽ dành nhiều thì giờ hơn cho những người thân, và làm những việc thực sự quan trọng và có ý nghĩa nhiều hơn.

Nhưng cho dù chúng ta bị gục ngã vì bệnh chúng ta vẫn có thể học hỏi và phát triển từ nó. Chúng ta có thể hiểu được cái mong manh của sự sống và lời dạy của Đức Phật đúng ra sao – có một yếu điểm trong sự sống. Chúng ta có thể trở nên tử tế hơn, cảm niệm nhiều hơn về lòng khả ái mà chúng ta nhận được từ người khác. Chúng ta có thể tha thứ những ai đã làm cho chúng ta đau đớn. Chúng ta có thể thương yêu một cách hào phóng và sâu xa hơn. Và khi cái chết đến, chúng ta có thể chết bằng sự chấp nhận và an bình. Bằng cách đó, chúng ta có thể nói đời sống

của chúng ta được chữa lành vì chúng ta hòa hợp với thế giới và chúng ta sống trong bình an.

CHÚNG TA CÓ THỂ HÀNH THIỀN

Khi chúng ta ốm và nằm liệt giường, chúng ta không cần phải thất vọng. Chúng ta vẫn có thể hành thiền khi chúng ta nằm trên giường. Chúng ta có thể quan sát tâm và thân chúng ta. Chúng ta có thể giành được bình tĩnh và sức mạnh bằng cách hành thiền hơi thở. Chúng ta có thể quan sát sự hít vào và thở ra, biết chúng ta hít vào và thở ra. Việc này có thể cho chúng ta ấn tượng bình tĩnh. Hay chúng ta có thể quan sát cái bụng phồng lên và xẹp xuống khi hít vào và thở ra. Tâm của chúng ta có thể đi theo sự lên xuống, và hòa nhập với nó. Việc này cũng có thể cho ta sự bình tĩnh. Và từ sự bình tĩnh này, sự hiểu biết có thể phát sinh. Chúng ta có thể nhìn thấy tính chất nhất thời và hủy diệt của tất cả các hiện tượng, và có thể hòa hợp với sự thật về vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.

Nếu chúng ta biết hành thiền Quán niệm hay thiền Minh sát, thời gian có thể trôi qua dễ dàng. Có nhiều đối tượng chúng ta có thể quan sát trong bất cứ tư thế nào dù nằm, ngồi đi hay đứng. Chúng ta có thể biết tư thế của chúng ta đang ở tư thế nào, và cảm thấy những cảm giác phát sinh trong thân chúng ta. Chúng ta có thể quan sát chúng bằng cái tâm vững vàng và bình thản. Và lẽ đương nhiên, tâm cũng phải là đối tượng quan sát. Cho nên chúng ta có thể quan sát các trạng thái của tâm. Tất cả đều có thể được quan sát – buồn bã, thất vọng, bồn chồn, lo lắng, suy tư – và tất cả chúng phải qua đi nhường bước cho

trầm tĩnh, an lạc và trí tuệ. Trạng thái thiện và bất thiện đến rồi đi. Chúng ta có thể quan sát tất cả chúng bằng sự hiểu biết và trầm tĩnh.

Đôi khi chúng ta có thể biểu lộ lòng thương yêu thân ái. Lập đi lập lại nhiều lần chúng ta có thể nguyện cho tất cả chúng sinh:

Nguyện cho chúng sinh tất cả đều được khỏe mạnh và hạnh phúc
Nguyện cho chúng sinh đều thoát khỏi tổn hại và hiểm họa.
Nguyện cho chúng sinh thoát khỏi khổ đau tinh thần.
Nguyện cho chúng sinh thoát khỏi khổ đau thể xác.
Nguyện cho chúng sinh có thể chăm lo cho chính mình một cách hạnh phúc.

Cũng bằng cách đó thì giờ có thể trôi qua một cách hoàn toàn thích hợp cho dù chúng ta nằm liệt giường. Chúng ta có thể truyền lòng từ bi thân ái đến các bác sĩ, y tá và các bệnh nhân đồng cảnh ngộ. Chúng ta cũng có thể truyền từ bi thân ái đến những người thân, họ hàng và bè bạn chúng ta. Hơn thế nữa chúng ta có thể thỉnh thoảng suy nghĩ về Phật Pháp, nhớ lại những gì chúng ta đã đọc, nghe hay hiểu biết. Suy nghĩ như vậy, chúng ta có thể đáp lại được khổ đau của chúng ta bằng trí tuệ và trầm tĩnh.

Giáo huấn của Đức Phật là trau dồi tâm, hành thiền, và làm như vậy cả khi chúng ta bị ốm đau. Thật ra, vào những thời điểm như vậy chúng ta cần phải cố gắng nhiều hơn nữa để tập trung chánh niệm của chúng ta. Ai biết, Niết Bàn hay trí tuệ tối thượng, có thể đạt được vào lúc trút hơi thở cuối cùng! Trong kinh, Đức Phật có kể trường hợp một người ốm – bị khổ sở vì cảm giác đau

đớn thể xác, buồn bã, đau dữ dội, hành hạ, làm quẫn trí, khó chịu làm tàn lụi cuộc sống. Nhưng con người ấy không ngã lòng. Người ấy cảm thấy *samvega* – một ý thức cấp bách phấn đấu dù ở vào những giờ phút cuối cùng. "Người ấy đã có nỗ lực thích hợp", Đức Phật nói: "Tâm của người ấy kiên quyết vào Niết Bàn. Người ấy đã tự mình nhận thức được chân lý tối thượng, người ấy thấy Niết Bàn bằng cách thâm nhập vào đó vào bằng trí tuệ."

☸

Đúng là gia chủ bị ốm, thân của ông yếu đi và gây nhiều trở ngại. Nếu ai mang tấm thân này, hỡi này gia chủ, mà chỉ muốn sức khỏe phục hồi ngay trong chốc lát thì thật là ngu dại. Hỡi này gia chủ, ông phải tự rèn luyện: "Dù thân bệnh, tâm tôi không bệnh."

Hỡi này gia chủ hộ, ông phải tự rèn luyện như thế.

– Đức Phật

☸

NGỢI KHEN BÀ KUAI CHAN

Tôi muốn nói với bạn về một hành giả tu thiền can đảm, đã chết an bình vì bệnh ung thư với từ "Niết Bàn" trên môi. Tên bà là Kuai Chan và bà ra đi vào ngày 18 tháng 12, năm 1992 tại nhà riêng ở Kuala Lumpur. Lúc ấy bà được bốn mươi ba tuổi. Chồng bà, Billy, kể cho tôi nghe bà đã đương đầu với đau bệnh như thế nào. Nhận thấy câu chuyện có nhiều ý nghĩa, nhất là đối những hành giả tu thiền, tôi xin phép ông được kể lại trong tập sách này, và tôi cám ơn ông đã đồng ý.

Bà Kuai Chan được chẩn bệnh lần đầu tiên với bệnh ung thư vú vào tháng 4 năm 1989. Lúc ấy, bà đã tu tập hành thiền Minh sát vào khoảng độ một năm. Bà bình tĩnh chấp nhận kết quả chẩn bệnh. Billy nói: "Vợ tôi chấp nhận bệnh, xem đó là *nghiệp* của bà. Bà không đổ lỗi cho ai hay bất cứ điều gì. Bà cũng không cay đắng hay rơi vào tình trạng ngã lòng. Bà hết sức vững vàng và giữ bình thản cho đến lúc chết." Kuai Chan đã trải qua phẫu thuật để loại bỏ phần vú bị ung thư. Ba tháng sau bà lại phải giải phẫu lẫn thứ hai khi người ta thấy những tế bào ung thư vẫn còn ở trong vùng đó. Tiếp theo, bà được xạ trị và hóa trị, với rất ít phản ứng phụ. Trong suốt thời kỳ chữa bệnh ung thu vú và trong sáu tháng cuối đời khi được chẩn đoán là có thêm bệnh ung thư phổi trong giai đoạn cuối, bà đã từ chối không dùng một thứ thuốc giảm đau nào. Billy nói: "Bà không muốn thứ thuốc giảm đau nào. Cả đến khi cơn đau lên đến cực độ, bà vẫn từ chối không dùng thuốc giảm đau, ngay cả đến một viên Panadol. Bà

là một người kiên quyết, rất mạnh mẽ và đáng khâm phục."

Bà quyết định không dùng thuốc giảm đau vì bà muốn giữ tâm bà càng trong sáng và tỉnh táo càng tốt. Bà là hành giả tu thiền, và tất cả những hành giả tu thiền trân quý chánh niệm. Họ không muốn một thứ thuốc nào làm cho tâm họ trì độn và làm suy yếu công phu hành thiền của họ. Cho nên nếu có thể chịu đựng được cơn đau, họ sẽ không dùng thuốc giảm đau. Kuai Chan đã sửa soạn đối đầu với cái đau nên bà đã từ chối dùng thuốc giảm đau.

Bà chỉ chấp nhận xạ trị, hóa trị cho ung thư vú của bà vì phương pháp này có khă năng dẫn đến chữa lành bệnh. Nhưng về sau, bà bị thêm chứng ung thư phổi và được cho biết đã ở giai đoạn cuối, bà đã từ chối chữa bằng xạ trị, hóa trị mà bệnh viện đề nghị làm cho bà đỡ phải nghẹt thở. Và khi bác sĩ đề nghị thuốc giảm đau, như morphine, bà cũng từ chối.

Billy cho biết khi trong đợt ung thư vú đầu tiên, Kuai Chan có một chút khó khăn với cơn đau sau khi giải phẫu. Là hành giả tu thiền, bà đã có thể nhận thấy cơn đau rất rõ ràng và cơn đau sẽ biến đi. Nhưng ung thư phổi là một sự thử thách thực sự với bà. Cơn đau luôn lên đến cực điểm nhưng bà vẫn từ chối không dùng thuốc. Có nhiều lúc bà bị ngất xỉu và ngã sóng soài trên sàn nhà khi cơn đau đột phát. Nhưng bà vẫn bình tĩnh. Bà cũng bị ho dữ dội dai dẳng nhiều ngày đêm. Billy ở bên cạnh bà và khi thấy bà không ngủ được ban đêm, ông cố giúp làm bà dịu cơn đau bằng cách xoa dầu, chà sát và những cách chữa trị truyền thống. Billy đưa bà đến các thầy thuốc

Tàu và mua nhiều loại thuốc bắc và sắc thuốc cho bà uống.

Billy nói chính niềm tin tưởng và hành thiền đã khiến bà có thể đối đầu khổ đau với một mức độ thanh thản và tự tại phi thường. Cả hai vợ chồng đều đã tu tập hành thiền với thiền sư Sujiva tại một đạo tràng ở Đài Bắc năm 1988. Sau đó Kuai Chan tiếp tục tham gia thường xuyên các khóa tu thiền tại thiền đường *Santisukharama* của thiền sư ở Kota Tinggi, Johor.

Khi được chẩn đoán bị ung thư phổi sau đợt ho vào tháng 7 năm 1992, bác sĩ cho biết bà chỉ sống được một tháng nữa. Chỉ cho Kuai Chan và Billy thấy hình chụp tia X, bác sĩ nói rằng ung thư đã lan tràn khắp cả phổi. Ông cũng rất ngạc nhiên thấy Kuai Chai vẫn đi được và trông rất khỏe mạnh, mặc dù tình trạng ung thư tàn phá phổi của bà. Nhưng bác sĩ không biết là Kuai Chan có một tâm trí sắt thép. Bà sống thêm được sáu tháng nữa. Đối với bà, đó không phải là một cuộc chiến để sống mà là để chết có phẩm cách. Lúc bà và Billy gặp tôi tại Trung tâm Trí tuệ ở Petaling Jaya khi tôi đến viếng thăm nơi đây vào tháng 7, họ hỏi tôi rằng họ có thể làm gì. Tôi bảo họ: "Điều một hành giả có thể làm là tiếp tục hành thiền! Nếu tôi là bà, tôi sẽ hành thiền cho đến lúc cuối cùng." Hai vợ chồng cảm thấy được khích lệ và Kuai Chan kiên quyết dành những ngày còn lại hành thiền tại nhà. Billy nói ông hỗ trợ bà tận tình.

Nhưng bà không biết trước là cơn đau có thể ghê gớm đến như thế. Bà nói bà chưa từng thấy cơn đau nào như vậy. Nhất là ở phần dưới lưng, nóng như đốt và đau như cắt. Bà đã dồn tất cả sức mạnh tinh thần để ghi nhận cơn

đau đớn nhưng có khi vẫn không thành công. Đau đớn quá nặng nề. Có những lúc bà nằm đó bất lực không nhận biết được cái đau đớn nữa. Bà hoàn toàn cam chịu. Nhưng bà vẫn không uống thuốc giảm đau. Bà tham khảo với thiền sư của bà. Thiền sư Sujiva khuyên bà trải lòng từ bi thân ái và thực hành pháp thiền sổ tức, hít thở để giảm thiểu cơn đau khi bà chịu không nổi nữa. Việc làm này khiến cho bà dễ chịu. Từ sự dễ chịu này bà có thể tiếp tục hành thiền Minh sát. Một hôm sau ba tuần chiến đấu với cơn đau dai dẳng, bà có một kinh nghiệm độc đáo. Bà nói với Billy trong khi nhận thấy cái đau như cắt, bà quan sát thấy nó càng ngày càng nhỏ đi cho đến khi nó biến hẳn. Bà nói bà cảm thấy như tất cả giác quan đều bị cắt bỏ, như thể không có danh-sắc, vào lúc đó tâm và thân đã cùng nhau tan biến với cơn đau. Bà nói với Billy bà cảm thấy giống như bà trải nghiệm Niết Bàn, và bà cảm thấy cực kỳ sung sướng. Sau kinh nghiệm này, bà không còn đối diện với loại đau đớn cực độ như thế nữa.

Mười ngày trước khi lâm chung, Billy đem bà vào một bệnh viện tư nhân vì bà cảm thấy khó thở. Bác sĩ đặt ống dưỡng khí cho bà. Hình chụp tia X cho thấy những tế bào ung thư đã lan rộng hơn nữa, làm gia tăng chứng khó thở. Chữa bằng xạ trị, hóa trị được đề nghị không phải là có thể chữa lành bệnh mà chỉ để giảm nhẹ bệnh trạng. Nhưng Kuai Chan không muốn tâm mất sáng suốt nên bà đã từ chối. Sau năm ngày, bà đòi Billy đem bà về nhà vì bà cảm thấy không có lý do nào nữa để bà phải ở lại bệnh viện. Billy lắp đặt bình dưỡng khí tại nhà, mang bà về và để bà thở qua ống dưỡng khí hầu làm giảm bớt khó khăn về hít thở của bà. Năm ngày sau, từ 13 tháng 12 đến lúc bà chết ngày 18 tháng 12, bà dường như ở trong tình

trạng thiêm thiếp ngủ, thỉnh thoảng mới tỉnh dậy. Hai ngày trước khi chết, bà vẫn còn nhớ ngày sinh nhật thứ 17 của đứa con gái vào ngày 17 tháng 12. Bà nhắc Billy luộc hai quả trứng cho đứa con gái và cho con gái một bao tiền lì xì màu đỏ. Billy đã làm theo lời bà.

Vào ngày 18 tháng 12, bà tỉnh dậy lúc 9 giờ sáng với một nụ cười. Bà hỏi: "Có phải em đã ngủ không?" Billy trả lời: "Phải. Đã năm ngày rồi, em biết không?" Bà ngạc nhiên. Bà dường như rất sung sướng và mỉm cười. Bà nói bà không cần uống thuốc bắc nữa. Bà lại nhớ lại ngày sinh nhật của đứa con gái và mặc dù Billy đã nói cho bà biết là ông đã đưa bao lì xì đỏ cho đứa con gái như bà đã dặn, bà lại nói lần nữa với Billy: "Hãy cho cho con gái thêm một bao lì xì nữa, nhân danh tôi."

Vào khoảng 2 giờ chiều hôm đó, Billy cho biết Kuai Chan muốn nói cái gì với ông ta nhưng quá yếu không nói nổi. Billy nhắc bà hãy duy trì tâm trạng xả ly, đừng lo lắng gì về chồng và các con, và hãy tự do ra đi một cách an bình. Ông nói, trước đây họ đã thảo luận nhiều lần về việc này, rằng nếu bà có thể lành bệnh thì tốt, và nếu không thể chữa được, thì cũng phải chịu. Bà có thể ra đi một cách thanh nhã, hiểu biết luật về nghiệp, rằng tất cả chúng ta một ngày nào đó sẽ phải chia lìa.

Vào lúc 3 giờ chiều, khi đứa con trai 15 tuổi đi học về và báo với mẹ: "Mẹ ơi, con đã về", bà nghe hiểu nhưng không nói được. Bà gật đầu để ra dấu bà biết.

Vào khoảng 3:30 giờ chiều, Billy cho biết Kuai Chan tận dụng sức lực nói rõ ràng bằng tiếng Quảng Đông "*Woh Yap Niphoon (Ngộ nhập Niết Bàn),*" có nghĩa là "Tôi đã vào Niết Bàn," câu này có ý nói là bà tin rằng bà đã thực

chứng hay chứng nghiệm Niết Bàn. Và bà chỉ vào bụng. Đó là lời cuối cùng của bà, bà ra đi một cách rất êm ả vào khoảng 45 phút sau. Billy nói Kuai Chan, trong lúc hành thiền, thường quan sát sự chuyển động lên xuống của bụng xảy ra mỗi lần hít vào hay thở ra. Bà thấy sự lên xuống của cái bụng là một đối tượng tốt để đặt tâm vào, và bà thường khuyến khích các hành giả tu thiền nên bám vào đối tượng ấy. Bất kỳ hiện tượng nào của thân hay tâm khi ta áp dụng chánh niệm và tập trung vào đó, cuối cùng ta có thể thấy sự sinh diệt của hiện tượng và đi đến hiểu biết tính chất vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của chúng. Thấy và biết như thế khởi sinh khi hành giả bắt đầu nhập vào dòng thánh giải thoát, cảm nghiệm Niết Bàn. Sự hiểu biết có thể tiến tới đỉnh cao trong việc đạt Niết Bàn, trạng thái chấm dứt khổ đau. Những ô nhiễm của tham, sân và si sẽ bị hoàn toàn được trừ diệt khi chứng nghiệm Niết Bàn đạt được ở trình độ của bậc thánh A La Hán.

Billy nói khi giờ phút cuối cùng sắp đến, mặt của Kuai Chan rạng rỡ, khi bà nói, mắt của bà long lanh và sáng. Vào khoảng 4:15 giờ chiều, Billy thấy bà tắt thở. "Bà trông rất bình thản, thanh thoát. Bà đã ra đi một cách rất an lạc," Billy nói.

Vào khoảng 4 giờ chiều hôm ấy, một người bạn đạo của Kuai Chan là bà Lily, cư ngụ ở cách xa 25 kílômét, đột nhiên có ý nghĩ trải tâm từ thân ái đến Kuai Chan. Lily ngồi xuống và hành thiền, gửi đi tất cả những ý tưởng về lòng từ thân ái đến Kuai Chan. Bà ta nói bà thấy Kuai Chan rất thanh thản trong một ảo ảnh trong suốt như pha lê. Khi bà ngừng hành thiền, bà ta nhìn đồng hồ lúc đó là 4 giờ 15, cùng lúc Kuai Chan ra đi.

Chết theo cách Kuai Chan đã chết, rõ ràng là một cái chết đẹp đẽ. Không có cách ra đi nào tốt hơn – với tâm bà tập trung về Niết Bàn. Không ai có thể nói được về sự trải nghiệm độc đáo của bà. Chỉ có mình bà biết thôi. Nhưng có một điều chắc chắn là tâm bà vững vàng vào lúc cuối cùng, hướng về Niết Bàn. Tôi nghĩ rằng có thể bà đã đạt được Niết Bàn. Nếu bà đã không đạt được thế trong đời này, tôi nghĩ rằng bằng tâm vững chắc và cương quyết của bà, bà đã tái sinh vào cõi lành – cõi người hay cõi trời, và sẽ đạt được mục tiêu hằng ấp ủ trong kiếp sống mới.

Là một Phật tử, bà đã căn dặn Billy tổ chức cho bà một tang lễ đơn giản, không có những nghi lễ và nghi thức không cần thiết. Theo ý muốn của bà, Billy đã thu xếp việc hỏa táng vào ngay ngày hôm sau. Vài vị sư, các hành giả tu thiền và bạn đạo cùng đến tụng kinh. Tang lễ rất giản dị theo lời bà yêu cầu. Sau lễ hỏa táng, Billy thu thập tro cốt và đem rắc tại cây bồ đề tại thiền đường của sư phụ của họ tại Johor.

Hồi tưởng lại cuộc sống với nhau, Billy nói Kuai Chan là một người vợ tốt nhất mà ông đã có được. Ông nói: "Chúng tôi lấy nhau đã 22 năm và bà đã sát cánh với tôi qua thăng trầm, qua nhiều thử thách và cực khổ. Bà có một tâm tính vui tươi và hoạt bát. Bà bao giờ cũng thương yêu và ân cần. Ngay cả lúc bà ốm, bà vẫn tuyệt vời. Bà không bao giờ phàn nàn. Bà không ngã lòng. Không có giận hờn hay cay đắng nơi bà. Bà vẫn bình tĩnh và vững vàng. Bà vẫn có thể mỉm cười và cười lớn. Bà chấp nhận tất cả khổ đau với thái độ trang nhã. Bà nói thân bà bệnh nhưng tâm bà không bệnh. Tâm bà vẫn sung sức và khỏe mạnh. Sự quan ngại của bà không phải cho chính bà mà cho người khác. Bà nói nếu bà có thể

sống thêm 10 năm nữa, bà sẽ thực hành Phật Pháp nhiều hơn. Bà rất quan tâm đến tôi và những đứa con.

"Thực ra bà đã chịu đựng khổ đau tốt hơn tôi. Tôi không thể chịu nổi khi thấy bà quá nhiều đau đớn. Tôi cố gắng cho bà uống thứ thuốc bắc tốt nhất, hy vọng có thể chữa khỏi hay cho bà được nghỉ ngơi. Đôi khi tôi hỏi tại sao tất cả việc đó lại xảy ra cho bà. Và tôi nghĩ: 'Hãy để cho bà sống thêm mười năm và cuộc đời tôi ngắn đi mười năm. Xin để cho tôi cho bà mười năm của đời tôi.' Nhưng lẽ đương nhiên điều đó không phải là do chúng ta quyết định. Chính là *'nghiệp'* mới có quyền quyết định cuối cùng.

"Bà thường nói với tôi: 'Đó là nghiệp của em, Billy à. Cái đó hoàn toàn đúng. Em không biết em đã làm gì trong quá khứ. Em phải chấp nhận nghiệp của em.' Đôi khi bà nói: 'Em rất hối hận vì đã đem đến cho anh tất cả khó khăn này, Billy, tất cả cái khổ đau này. Billy biết không, em nợ anh rất nhiều trong cuộc đời này.' Tôi phải nói với bà rằng xin đừng nói thế. Tôi nói bà không nợ gì tôi cả. Chúng ta là vợ chồng phải không? Và bà là người vợ tuyệt vời của tôi. Chúng ta cùng trải qua những lúc thăng trầm, và bây giờ là giờ phút bà cần đến tôi, tôi sẽ ở bên cạnh bà. Chúng ta sẽ một mất một còn cùng nhau, tôi nói với bà, tôi cam đoan với bà.

"Vào những dịp khác, bà nói với tôi: '*Này Billy, đây là giáo pháp chân chính, là con đường chân thật, em tin chắc như thế,'* và bà nhắc tôi đừng lơ là thực tập hành thiền, không nên tự mãn mà phải nỗ lực tu tập. Chúng tôi đã mất một thời gian tìm kiếm một giáo pháp mà chúng tôi có thể hiểu được. Và khi chúng tôi biết được đạo Phật và pháp

thiền Minh sát vào năm 1988, chúng tôi đã hăng hái tu tập. Sư biết không, chúng tôi thường cùng nhau bàn luận Phật Pháp mỗi đêm bên tách trà. Mối quan hệ của chúng tôi rất tuyệt vời."

Người anh em họ của Kuai Chan, Sati, có lần hỏi liệu bà có sợ bệnh ung thư không, bà trả lời không, bà không sợ bệnh này. Bà sẵn sàng chịu đựng đau đớn mà không dùng thuốc. Bà quả là một hành giả can đảm, mặc dù phải đối diện với nhiều nghịch cảnh, vẫn kiên trì thực hành Pháp. Bà làm tôi băn khoăn, nếu tôi, một nhà sư mà ở hoàn cảnh như bà, bị ung thư, thì tôi có thể chịu đựng được nhiều như thế không, có can đảm và chịu đựng như thế không? Bà quả là một tấm gương đầy cảm hứng, một vị thầy làm gương cho tất cả chúng ta. Tôi cám ơn Billy đã đưa ra chuyện riêng tư của mình để chia sẻ với chúng ta câu chuyện đầy cảm hứng này, để chúng ta có thêm nhiều khích lệ trong việc tu tập, cương quyết hơn nữa và phấn đấu mạnh hơn nữa.

Billy yêu cầu tôi ghi nhận lòng biết ơn của ông đối với thiền sư Sujiva và những vị sư khác cùng với các hành giả tu thiền về tất cả những sự giúp đỡ ân cần mà họ đã dành cho ông và Kuai Chan. Những người bạn đạo tại Trung tâm Trí tuệ Phật giáo, Petaling Jaya, đã đặc biệt hỗ trợ tinh thần và khuyến khích Kuai Chan trong suốt thời gian bà lâm bệnh. Ông Billy nói: "Tôi không biết làm sao bày tỏ lòng biết ơn của tôi đến tất cả mọi người đã giúp đỡ chúng tôi. Xin vui lòng nói với họ rằng tôi xin cám ơn tất cả. Xin cám ơn quý vị rất nhiều về mọi thứ mà quý vị đã dành cho Kuai Chan."

☸

Phần tốt nhất trong đời sống của một người lương thiện là những hành động tử tế và thương yêu, không cần phải nêu danh hay ghi nhớ.

– William Woodsworth

☸

CHÚNG TA PHẢI LÀM TRÒN BỔN PHẬN CỦA CHÚNG TA

Trước đây tôi đã nói khi tôi nhìn thấy một người bệnh, người sắp chết và người chết, hai quyết tâm phát sinh trong tâm tôi. Một là có thể chịu đựng sự đau đớn và cái chết với một nụ cười, có thể giữ được chánh niệm và tự tại cho đến lúc cuối cùng. Bây giờ tôi muốn nói đến quyết tâm thứ hai. Vâng, khi nhìn thấy con người và thực ra tất cả chúng sinh đang sống, đều phải chịu đau khổ nhiều như vậy, tôi cảm thấy ít nhất chúng ta có thể làm được, trong khi chúng ta còn sống, là đóng góp làm nhẹ bớt khổ đau chung quanh chúng ta.

Nhiều người đang phục vụ nhân loại theo nhiều cách thức phi thường. Mẹ Theresa, chẳng hạn, đã dành cả cuộc đời để săn sóc những người thiếu thốn và cơ cực. Nhiều người và tổ chức đã dấn thân vào làm những công tác xã hội cho người bệnh, người tàn tật, người chết đói, người già, những người sắp chết và nhiều người khác. Tất cả những đạo sư tôn giáo vĩ đại đều kêu gọi các đệ tử hãy nhân từ. Jesus Christ nói: "Hãy thương yêu người láng giềng như chính thân mình", và Ngài tán dương những người cho người đói ăn, cho người khát uống, cho quần áo người trần trụi, cho chỗ ở kẻ bần hàn, thăm viếng người bệnh và người bị giam cầm. Ngài nói rằng: "Vì các ngươi đã làm thế cho một trong những người anh em của ta, tức là các ngươi đã làm cho chính ta." Có một câu tương tự trong kinh Koran, chỗ nhà Tiên tri Mohamed nói Thượng Đế có thể nói trong ngày Phán xét: "Ta đói mà các ngươi không cho ta ăn. Ta bị bệnh mà các ngươi

không đến thăm." Và khi được hỏi bởi một người hoang mang không hiểu như thế là thế nào, Thượng Đế trả lời "Như một người xin bánh mà ngươi không cho. Như một người bệnh mà ngươi không đến thăm."

Trong Đạo Phật, mặc dù chúng ta không tin vào Đấng Thượng Đế Sáng Tạo, chúng ta tin vào điều thiện và hô hào không giết hại cả đến một con vật hay côn trùng. Chúng ta tin vào luật về nghiệp quả – đó là thiện đem lại thiện, ác đem lại ác. Cho nên chúng ta bao giờ cũng phải bám chặt vào điều thiện: tránh không giết hại, trộm cắp, lừa đảo, tà dâm, dối trá, uống rượu và các chất say. Chúng ta tự rèn luyện để tiến đến chỗ chúng ta làm điều thiện vì lợi ích làm điều thiện và không phải vì sợ hãi địa ngục hay mong muốn được phần thưởng. Chúng ta làm điều thiện vì chúng ta thích làm điều thiện và tự nhiên ngả về điều thiện. Nói một cách khác chúng ta không thể tránh được làm việc thiện. Điều thiện với chúng ta là một.

Đức Phật chỉ thị các đệ tử của Ngài phải nhân từ và quan tâm đến người khác. Ngài nói một chút cố gắng cũng có giá trị khi cho. Cả đến ném một vài mẩu bánh xuống nước cho cá ăn cũng được tán dương bởi Đức Phật. Một lần, mấy nhà sư không săn sóc một vị sư bị bệnh, Đức Phật đích thân tắm rửa cho vị sư bệnh này và khuyên bảo các vị kia: "Ai săn sóc người bệnh chính là săn sóc ta." Đức Phật kêu gọi các vì vua hãy trị vì với lòng từ bi. Ngài khuyên các nhà vua nên loại trừ nghèo đói vì đó là một trong những yếu tố góp phần vào sự cướp bóc và các tội khác. Là một người yêu hòa bình, Ngài đã từng ngăn cản được khi hai quốc gia đang sắp sửa lâm vào vòng chiến vì tranh chấp một dòng sông. Đức Phật hỏi họ: "Cái nào quan trọng hơn – nước hay máu của con người sẽ chảy vì

chiến tranh?" Hai bên lâm chiến thấy sự tranh chấp điên rồ của họ đã rút lui không đánh nhau.

Một trong những vị vua nhân từ nhất, chịu ảnh hưởng của những lời Phật dạy, là Asoka, trị vì Ấn Độ vào thế kỷ thứ 3 trước Tây lịch, khoảng 200 năm sau khi Đức Phật nhập diệt. Nổi tiếng về lòng nhân đạo, sự rộng lượng và lòng tốt của ngài trải đến cả con vật. Ngài được nổi tiếng vì đã lo liệu bác sĩ cho cả người lẫn súc vật. Ngài đã xây công viên, trạm nghỉ ngơi cho khách bộ hành và nhà tế bần cho những người nghèo và người bệnh. Mặc dù là một Phật tử thuần thành, ngài cho dân chúng hoàn toàn tự do trong việc thờ phượng và ủng hộ các giáo phái khác. Trong một sắc lệnh nổi tiếng khắc trên đá, ngài nói ngài "chúc mừng những người của tất cả những tôn giáo sống ở mọi nơi trong vương quốc của ngài ... vinh danh người của tất cả các tôn giáo, thành viên của những dòng tu và cư sĩ, bằng tặng vật và những biểu hiện quý trọng khác." Ngài muốn tất cả các tôn giáo đều được kính trọng vì "bằng cách kính trọng tôn giáo là nâng cao niềm tin của chính tôn giáo mình và đồng thời phục vụ niềm tin của những người khác... Cho nên chỉ có hòa thuận không thôi là đáng khát khao ... (và ngài, Asoka) mong muốn người của tất cả các tôn giáo khác hiểu biết học thuyết của nhau và tìm được học thuyết lành mạnh..."

Asoka coi vai trò của ngài như một người cha nhân từ và coi dân như con khi nói rằng ngài muốn họ được đầy đủ thịnh vượng và hạnh phúc. Đức Phật nếu có thể chứng kiến triều đại của Hoàng đế Asoka, thì Ngài sẽ hết sức vui mừng khi thấy giáo lý của Ngài đã được tôn trọng triệt để một cách chuyên cần bởi vị hoàng đế vĩ đại này. H. G. Wells trong cuốn "Outline of History" (Lịch sử Đại

cương) có viết rằng, trong số các vị hoàng đế đã đến và ra đi trên thế giới, "tên của Hoàng đế Asoka sáng chói, sáng chói hầu như một tinh tú không có ai ngang hàng." Chắc chắn tất cả những chính phủ sẽ thành công khi nghiên cứu và áp dụng cách giải quyết nhân đạo của Hoàng đế Asoka trong việc trị vì.

Cũng vậy, nếu chúng ta đi theo những lời Đức Phật dạy, thì chúng ta cũng giống như Asoka, làm việc theo đường lối của chúng ta để giảm bớt khổ đau và trải rộng hòa bình và hạnh phúc. Chính Đức Phật đã là tấm gương tốt đẹp nhất cho chúng ta soi, Ngài đã dành cả cuộc đời để chỉ cho con người lối thoát khỏi khổ đau. Vâng, Đức Phật không những quan tâm đến việc làm nhẹ bớt khổ đau, mà Ngài còn quan tâm đến việc hoàn toàn loại bỏ nó. Cho nên sau khi giác ngộ, Ngài đã bỏ cả 45 năm cuộc đời còn lại dạy cho con người con đường loại bỏ khổ đau. Ngài dạy con đường chánh niệm.

Đức Phật thấy chỉ bằng cách giải quyết triệt để mới có thể loại bỏ được khổ đau. Mặc dù săn sóc người bệnh, chữa lành bệnh tật, cung cấp thực phẩm và các trợ giúp vật chất cho người túng thiếu là một phần thiết yếu trong việc đối phó với khổ đau, Đức Phật muốn tham gia nhiều hơn là chỉ có những triệu chứng: Ngài muốn tìm cách chữa lành hoàn toàn chứng bệnh khổ đau. Cho nên Ngài đã hành thiền quán soi toàn bộ câu hỏi đời sống và cái chết. Và Ngài thấy muốn giải quyết vấn đề từ gốc rễ, chúng ta cần phải xem xét lại toàn bộ tâm. Khổ đau thực chất là tinh thần. Khi có đau đớn thể chất, người ta thường phản ứng bằng buồn rầu, sợ hãi và ngã lòng. Nhưng người tu thiền, Đức Phật dạy, có thể chịu đựng cái đau thể chất mà không có khổ đau tinh thần. Nói một

cách khác, người ta không phản ứng bằng buồn rầu, lo lắng, thất vọng, ác cảm, giận hờn v.v... Thay vào đó, người ta có thể phản ứng bằng bình tĩnh và thanh thản. Người ta có thể vui và thậm chí an ủi và khuyến khích người khác!

Cho nên Đức Phật thấy vấn đề thực chất là tinh thần. Nếu chúng ta có thể giải thoát tâm chúng ta khỏi tham, sân và si (thuộc bản chất đời sống) Đức Phật dạy chúng ta hoàn toàn có thể vượt qua được và loại bỏ khổ đau tinh thần, như lo lắng và bồn chồn, phiền muộn và than khóc. Về khổ đau thể chất, chúng ta phải thừa nhận không thể tránh khỏi chừng nào mà chúng ta có cái thân này. Tất cả chúng ta đều biết không ai có thể tránh khỏi tuổi già, bệnh và chết. Nhưng Đức Phật dạy một khi thanh lọc được tâm ra khỏi tất cả những ô nhiễm của tham, sân vân vân thì cái đau thể chất không làm chúng ta sợ hãi nữa. Ta trở nên không lay chuyển. Không có gì có thể làm ta lo ngại nữa, cả đến cái đau cực độ mà những bệnh như ung thư có thể mang lại. Tâm ta vẫn có thể giữ luôn luôn trầm tĩnh. Bởi vậy khi đệ tử của Đức Phật, Anurudhha, một lần được hỏi làm sao ông có thể giữ bình tĩnh khi ông bệnh nặng, Ngài trả lời đó là vì ông đã có thể làm chủ được tâm ông do tu tập chánh niệm như đã được dạy bởi Đức Phật.

Cũng để kết luận, Đức Phật dạy đối với một người hoàn hảo đã bỏ được tham sân si, không còn tái sinh nữa. Khi người ấy chết, đó là kiếp cuối cùng. Người ấy đã đạt được trạng thái Niết Bàn – sự an lạc hoàn hảo. Không phải tái sinh người ấy không bao giờ còn bị tuổi già, bệnh và chết. Đức Phật nói, chỉ điều đó là chấm dứt khổ đau.

LÀM NHẸ BỚT KHỔ ĐAU

Trong khi phấn đấu để chấm dứt hoàn toàn khổ đau, chúng ta nên, trên con đường tu tập, giúp làm nhẹ bớt khổ đau bằng bất cứ cách nào chúng ta có thể. Vâng, rõ ràng không thiếu gì khổ đau trên thế giới. Nhiều người khổ đau theo nhiều cách khác nhau. Nếu chúng ta đọc báo, chúng ta thấy khổ đau khắp nơi. Người ta tranh chấp, đánh nhau, giết chóc, cướp bóc, nói dối, lừa đảo và gây khổ đau lẫn nhau bằng nhiều cách. Do vô minh chúng làm hại lẫn nhau. Xa hơn nữa, thiên tai, tai nạn, rủi ro, chết đói, bệnh tật khắp nơi. Và bệnh tật, tuổi già, và cái chết luôn bám sát chúng ta ở từng bước.

Vâng, thế giới này đầy khổ đau. Tại sao chúng ta lại còn thêm vào nữa? Thay vì phải chăng chúng ta nên cố gắng làm nhẹ khổ đau? Dù chúng ta không làm được nhiều, chúng ta vẫn có thể làm được ít. Mỗi một cố gắng nhỏ nhoi cũng đáng kể. Có người nói: *Không ai mắc sai lầm lớn hơn là không làm gì dù chỉ làm được một chút*. Mỗi người chúng ta đều có thể làm được việc gì đó, theo khuynh hướng và khả năng của mình. Để khởi sự chúng ta có thể bắt đầu tử tế hơn. Chẳng hạn chúng ta có thể ngăn chặn nóng giận của chúng ta. Mỗi khi chúng ta nóng giận chúng ta gây nên đau đớn cho chính chúng ta và người khác. Nhưng nếu chúng ta có thể nén được giận của chúng ta và trau dồi khoan dung và kiên nhẫn, thương yêu và từ bi, chúng ta có thể trở nên người tử tế hơn, và đó có thể là một thành công để giúp gieo rắc sự vui vẻ và hạnh phúc .

Nói một cách khác chúng ta phải bắt đầu bằng cách tẩy sạch tâm ta khỏi những chất chứa bất thiện và tiêu cực của tham, sân và si. Tương ứng với khả năng kiềm chế các trạng thái bất thiện của ta, tình thương yêu và từ bi sẽ phát triển nơi chúng ta. Chúng ta có thể tử tế hơn trong quan hệ với những người kề cận và chung quanh chúng ta. Chúng ta có thể cố gắng nói năng một cách đáng yêu và nhẹ nhàng hơn, và tránh lời nói thô tục và cục cằn. Chúng ta có thể trở nên ân cần và quan tâm đến người khác nhiều hơn. Nếu chúng ta chỉ quan tâm đến phúc lợi riêng của chúng ta thì chúng ta không thể thương yêu hữu hiệu. Muốn thương yêu tốt đẹp, chúng ta không nên coi trọng phúc lợi của mình mà phải chú ý đến phúc lợi của người khác. Cho nên chúng ta phải hỏi chính mình. Chúng ta có thương yêu đủ không? Chúng ta có quan tâm đủ không? Nếu không chúng ta không thể hành động để làm nhẹ bớt khổ đau. Chính vì không có thương yêu và từ bi thực sự mà chúng ta có thể hành động.

Một thiền sư từng nói rằng nếu bạn muốn biết bạn đã thực sự yêu thương, bạn nên gần người thân yêu của bạn một ngày, và nhẹ nhàng nắm lấy tay nàng trong tay bạn. Hãy nhìn thẳng vào mắt nàng và hỏi nàng: "Em thân yêu, anh có yêu em đúng mức không? Anh có yêu em đủ không? Anh có làm em hạnh phúc không? Nếu là không, xin em cho biết thiếu cái gì để anh có thể thay đổi và yêu em nhiều hơn?" Nếu bạn hỏi nàng dịu dàng với tình yêu chân thật và quan tâm, thì nàng có thể khóc. Sư nói đó là dấu hiệu tốt. Vì nó có nghĩa là bạn đã chạm đến đúng vào tình cảm của nàng. Và rồi ở đấy có thể có sự trao đổi tâm tình giữa bạn và nàng.

Và vì vậy nàng có thể nói với bạn giữa những tiếng thổn thức sao bạn đã không có ý tứ gì rất nhiều lần. Chẳng hạn nàng có thể nói: “Anh không còn mở cửa xe cho em nữa. Anh thường mở cửa xe cho em khi lần đầu anh theo đuổi em và cả đến năm đầu lấy nhau. Anh cũng cẩn thận xem em ngồi ngay ngắn chưa rồi anh mới nhẹ nhàng đóng cửa xe. Bây giờ anh không làm như thế nữa. Anh vào xe trước và cho ngay máy chạy. Em phải tự mở cửa và vào xe thật nhanh. Nếu không anh có thể chạy xe đi trước khi em kịp đóng cửa! Em muốn khóc khi anh sử xự như thế. Cái gì đã xảy ra cho con người lịch sự và có ý tứ mà em đã lấy?”

Và nàng có thể tiếp tục: “Anh đã không nắm tay em nữa khi qua đường. Anh đi trước và muốn em phải theo anh. Rồi khi chúng ta vào nhà hàng. Anh không mở cửa và mời em vào trước. Anh không kéo ghế cho em ngồi. Anh không hỏi em thích ăn gì mà tự động đặt các món ăn anh thích. Anh không mua những bộ áo đẹp cho em nữa. Anh không mua tặng phẩm gì cho cha mẹ em, ngay cả đến những dịp lễ hội. Và mặc dù anh có thể nhớ đến việc cho em quà vào ngày sinh nhật, nhưng anh không kèm theo thiệp sinh nhật với những lời tình cảm đẹp đẽ. Nói tóm lại, anh đã không làm những việc nhỏ bé dễ thương mà anh thường làm cho em khi anh theo đuổi em và cưới em. Nếu em biết anh sẽ thay đổi như thế này, có lẽ em đã suy nghĩ lại về việc lấy anh. Em băn khoăn không biết thực sự anh còn yêu em hay quan tâm đến em nữa không?” Và nàng có thể tiếp tục một mạch nêu lên một bản danh sách về những bất hạnh của nàng. Nàng có thể thổn thức to hơn và bạn có thể ngạc nhiên vì bạn không biết nàng đã giữ trong lòng tất cả những thứ đó, nàng đã không nhận ra tất cả những sự việc nho nhỏ dễ thương mà bạn

thường làm cho nàng, và nàng đã không hiểu sự bày tỏ quan tâm và thương yêu tuy nhỏ bé nhưng quan trọng của bạn.

Đương nhiên, rất có thể bạn cũng có những phiền muộn chính đáng. Cho nên đây là dịp tốt để bạn thổ lộ, nhưng bằng một cách thật dịu dàng. "Ồ, anh xin lỗi về cách sử xự vô tâm và không ý tứ của anh, em thân yêu. Tin anh đi, anh thật tình. Xin tha lỗi cho anh. Từ nay trở đi anh sẽ làm lại cho em. Anh hứa anh sẽ không cẩu thả trong tương lai. Anh sẽ trông nom em thật tốt. Anh sẽ bắt đầu làm trở lại những việc nho nhỏ mà anh đã lơ là làm cho em. Anh không nhận ra được là em đã quá nhớ những thứ đó.

"Nhưng em thân yêu, xin đừng giận dỗi với điều mà anh sắp nói. Vì anh có nhiều lầm lỗi, em cũng nên biết có một số điều em thường làm cho anh mà em chưa bao giờ làm. Chẳng hạn anh thích ăn đùi gà chiên theo lối *sambal belacan* mà em thường nấu cho anh. Nhưng bây giờ em không còn nấu món ấy nữa, không kể đến những thứ súp cà chua và những món khác. Em biết không, người già nói về cách đi vào lòng con người là qua bao tử hãy còn rất thích đáng.

"Ngày xưa em thường đánh thức anh dạy với một nụ cười và một cái hôn nhẹ nhàng trên má nhưng nay em đâu còn làm như thế nữa. Đôi khi em còn dạy trễ nên anh phải tự làm để ăn sáng hay ăn tại văn phòng. Em đã thường đợi cửa khi anh đi làm về và hỏi anh ngày ấy ra sao. Em thực tình muốn biết và em tỏ ta rất có tình cảm và an ủi khi anh có chuyện không vui. Nhưng dạo này dường như em không quan tâm đến việc anh sống ra sao

nữa, liệu anh có ngày làm vui vẻ hay vất vả không. Em bận xem truyền hình, la các con, hay ở các nơi sửa sang sắc đẹp hay làm cái này cái nọ. Khi anh gọi, 'Hello, em thân yêu, anh đã về', đôi lúc em gắt và nói những thứ đó không thật khả ái, vân vân và v.v..."

Và như vậy cả hai trao đổi tâm tình. Truyền thông rất quan trọng trong quan hệ. Có phải không? Quan hệ sẽ tan vỡ khi không có truyền thông, và cả hai phía đều giữ phiền muộn trong lòng, nuôi dưỡng chúng trong tâm. Nhưng khi có sự truyền thông, sẽ có sự thông cảm. Cởi mở trong lòng cả hai phía sẽ đưa đến thông cảm và thương yêu. Nếu hai người quan tâm đủ và coi trọng quan hệ của họ thì họ sẽ trò chuyện tâm sự. và áp dụng các biện pháp sửa chữa khi cần. Bằng cách ấy, quan hệ sẽ trở nên mạnh mẽ và đẹp đẽ với mỗi ngày qua.

Mỗi một người chúng ta cần phải đóng góp bằng cách riêng của mình, bằng bất cứ đường lối nào mà ta biết ra sao. Trong trường hợp của tôi, là một nhà sư, tôi có thể đóng góp bằng cách chia sẻ chút ít kiến thức về Phật Pháp mà tôi biết, một chút hiểu biết mà tôi có. Tôi có thể khuyến khích người ta tu tập hành thiền và hướng dẫn họ một chút trên con đường này. Tôi có thể kêu gọi người ta hãy thương yêu và quan tâm, ân cần và nhẫn nại v.v... Đương nhiên chúng ta không hoàn toàn, có những lúc chính chúng ta thất bại, không góp phần được. Nói thì thật là dễ nhưng thực hành điều ta thuyết giảng thì thật là khó, điều đó rất đúng. Cho nên tôi phải là người đầu tiên thừa nhận những thiếu sót của tôi và chấp nhận sửa chữa. Trong khi phán xét tôi hay những người khác, tôi cầu mong người ta xem xét giảm nhẹ những yếu tố như ý tốt. Chúng tôi có ý tốt và không có ý làm hại. Nhưng vì

những nhược điểm, không khéo léo, không kiên nhẫn, không độ lượng, kiêu ngạo v.v... chúng ta có thể làm người khác đau đớn mặc dù chúng tôi muốn làm tốt. Nhưng nếu là một người cao thượng, người đó có thể hiểu và tha thứ. Khả năng tha thứ là một đức tính tuyệt vời, cho nên có câu nói, lầm lỗi là con người; tha thứ là siêu phàm, đã được đặt ra.

Hãy tận dụng cơ hội để cho và chính bạn sẽ biết cách tốt nhất để đóng góp. Tất cả chúng ta có những kỹ năng, tài ba và năng khiếu khác nhau, điều kiện và hoàn cảnh cũng khác. Cho nên mỗi chúng ta chỉ có thể đóng góp theo đường lối riêng của mình, tùy theo hoàn cảnh và khuynh hướng. Điều quan trọng là cố gắng; chúng ta làm theo khả năng. Như chúng ta đã nói, mỗi chút cũng đáng kể và khi thời gian qua đi, chúng ta sẽ thấy thực tế chúng ta đã làm được một chút gì phải lẽ. Và đó là nguyên nhân cho chúng ta hoan hỉ. Đương nhiên nó không có nghĩa là chúng ta cứ nghỉ ngơi trên vòng hoa chiến thắng. Còn nhiều việc phải làm. Nên chúng ta phải tinh tấn; chúng ta phải tiếp tục tấn tới.

☸

Người ấy sống tràn đầy tâm từ ở phương thứ nhất, cũng như vậy ở phương thứ hai, cũng như vậy ở phương thứ ba, cũng như vậy ở phương thứ tư, cũng vậy ở bên trên, bên dưới, chung quanh người ấy sống tràn đầy tâm từ cả thế giới, ở khắp nơi, theo mọi cách, tâm Từ ấy sâu xa trải rộng, mênh mông, không thù hằn, không ác ý.

– Đức Phật

Hiểu biết mọi thứ là tha thứ mọi thứ
Và lúc ấy sẽ có có tình thương yêu

– Vô danh

☸

THƯƠNG YÊU LÀ HIỂU BIẾT

Muốn chết tốt đẹp chúng ta phải sống tốt lành. Nếu chúng ta đã sống tốt lành chúng ta có thể chết êm ả. Sẽ không còn nuối tiếc. Chúng ta sẽ ra đi một cách an bình, mãn nguyện rằng chúng ta đã làm cái chúng ta có thể, rằng trên con đường mà chúng ta đã gieo rắc cảm thông và hạnh phúc, rằng chúng ta đã sống theo nguyên tắc và lời cam kết trước những lý tưởng về thương yêu và từ bi.

Thương yêu là hiểu biết. Thương yêu không phán xét hay kết tội. Thương yêu lắng nghe và cảm thông. Thương yêu quan tâm và đồng tình. Thương yêu chấp nhận và tha thứ. Thương yêu không biết đến chướng ngại. Nó không phân biệt mà nói: Tôi là Nguyên Thủy, bạn là Đại Thừa hay Tây Tạng. Nó không nói: Tôi là Phật tử và bạn là tín đồ Cơ Đốc, Hồi Giáo hay Ấn Giáo; hay tôi là người Trung Hoa, bạn là người Mã Lai, người Ấn Độ hay người lai Âu Á; hay tôi là người phương Đông và bạn là người phương Tây; hay tôi là người Mã Lai, bạn là người Nhật Bản, Mỹ, Miến Điện, Thái, v.v...

Thương yêu vượt qua tất cả chướng ngại. Thương yêu thấy và cảm thấy chúng ta đều là một giống nòi, một giống người. Nước mắt của chúng ta đều giống nhau, chúng đều mặn, và máu của chúng ta đều đỏ. Khi có loại tình yêu và từ bi này chúng ta có thể có cảm tình với người khác. Chúng ta có thể thấy chúng ta cùng đi trên một con thuyền trong biển dông bão của cuộc đời. Chúng ta là những bạn đau khổ trong luân hồi, cái bất tận xảy ra trong vòng sinh tử. Chúng ta là anh em và chị em với nhau.

Khi chúng ta nhìn thấy và cảm thấy điều này, thì tất cả những chướng ngại về nòi giống, tôn giáo, lý tưởng, v.v... sẽ biến mất. Chúng ta có thể vươn tới bằng con tim của tình thương yêu thanh khiết. Chúng ta có thể hiểu và cảm thông với đau khổ của người khác. Từ bi sẽ tăng lên và tràn đầy trong lòng chúng ta. Và trong bất cứ cái gì chúng ta nói hay làm, tình thương yêu và từ bi này cũng sẽ in dấu. Nó sẽ xoa dịu và làm lành. Nó sẽ góp phần vào hòa bình và hiểu biết.

CON NGƯỜI VÀ CON BỌ CẠP

Tình thương đi đôi với từ bi. Khi chúng ta có một trái tim thương yêu, từ bi nảy sinh dễ dàng nơi chúng ta. Bất cứ lúc nào chúng ta nhìn thấy một người khổ đau, chúng ta cảm thấy muốn chìa tay ra làm cho người ấy đỡ đau. Từ bi có đặc tính là muốn loại bỏ khổ đau. Nó có thể đặc biệt được cảm thấy khi chúng ta tự ý hành động để loại bỏ hay làm giảm bớt khổ đau của người khác.

Có một câu chuyện làm sáng tỏ vấn đề: Một người trông thấy một con bọ cạp sắp sửa bị chìm trong vũng nước. Ý muốn cứu con bọ cạp đột nhiên nổi lên trong tâm, và không lưỡng lự chìa tay ra nhấc con bọ cạp ra khỏi vũng nước và để nó trên mặt đất. Con bọ cạp đốt người đó. Và muốn qua sang bên kia đường con bọ cạp lại bò đi và đi thẳng vào vũng nước. Nhìn thấy nó quờ quạng và sắp bị chìm lần nữa, người ấy bắt nó lần thứ hai và lại bị nó đốt. Một người khác đến và nhìn thấy tất cả sự việc xảy ra liền nói với người ấy: "Tại sao bạn ngu đần đến như thế? Bây giờ bạn thấy bạn bị đốt không những một lần mà bị đốt đến hai lần! Thật là ngu dại đi cứu con bọ cạp." Người ấy

trả lời: "Thưa ông, tôi không thể chịu được việc này. Ông thấy đó, bản tính của con bọ cạp là đốt chích. Nhưng bản tính của tôi là cứu. Tôi không thể chịu được ngoài việc cố gắng cứu con bọ cạp."

Đúng. Đáng lẽ người ấy có thể dùng trí tuệ và sử dụng một cái gậy hay một thứ gì đó để nhấc con bọ cạp ra khỏi. Nhưng người ấy có lẽ đã nghĩ rằng có thể nhấc con bọ cạp ra bằng tay theo cách ấy mà không bị nó đốt. Hay người ấy có lẽ đã nghĩ rằng con bọ cạp ở trong cơn hoạn nạn khốc liệt như vậy sẽ không đốt mình. Dù sao, tinh thần của câu chuyện là phản ứng tự phát của người ấy trong việc muốn cứu một chúng sinh khác, mặc dù chúng sinh ấy chỉ là một côn trùng. Câu chuyện cũng cho thấy người từ bi là như vậy mặc dù có thể nhận được sự bội ơn của người mình đã cứu giúp, điều đó không thành vấn đề. Đó chính là bản tính muốn giúp đỡ và nếu có thể giúp nữa thì người ấy vẫn làm. Người ấy không biết nuôi dưỡng niềm cay đắng hay ác cảm ra sao!

Từ bi là tiếng nói của con tim. Ở vào lúc khi chúng ta bị thúc đẩy bởi tình thương và từ bi, chúng ta chìa tay ra giúp đỡ không phân biệt nòi giống, tín ngưỡng, hay quốc tịch của người khác. Dưới ánh sáng của từ bi, sự nhận dạng về nòi giống, tín ngưỡng vân vân trở thành thứ yếu; chúng trở thành vô nghĩa. Hơn nữa, từ bi như vậy không phải chỉ giới hạn ở con người mà còn trải rộng tới tất cả những vật sống gồm có súc vật và côn trùng. Song song với đề tài từ bi như tiếng nói của con tim, tôi muốn kinh gửi quí vị một bài thơ như sau:

TIẾNG NÓI CỦA TỪ BI

Đại Thừa, Nguyên Thủy, Kim Cang Thừa
Cơ Đốc, Phật, Hồi, Ấn Độ Giáo
Người Mã, Hoa, Ấn Độ, lai Âu Á
Mã Lai, Nhật Bản, Mỹ, Phi Châu
Người Da trắng, Da đen, Da vàng, Da nâu
và vân vân ... và vân vân ...
như bạn muốn.

Vấn đề đó là gì?
Tiếng nói của từ bi
là tiếng nói con tim.

Khi con tim nói
Ngàn hoa đua nở
Và tình thương tràn ngập
như mặt trời bình minh
ùa qua cửa sổ

Không cần lời
một cái nhìn, một tiếp xúc
đủ
để nói
mà ngàn tiếng không bằng.

Và Từ bi rực sáng
như vì sao xán lạn
trong bầu trời ban đêm.

Chướng ngại sụp đổ
lay động thành kiến

Giành lại ưu thế
Tình thương và từ bi,
chế ngự mọi sợ hãi, hoài nghi
chữa lành các vết thương,
bao trùm.

Tôi cảm thấy nếu chúng ta cố gắng trau dồi loại tình thương ấy và từ bi ấy, và khi cái chết đến, chúng ta sẽ ra đi an bình. Cho dù chúng ta không thành công 100 phần trăm ở trong tình thương yêu toàn hảo, chúng ta vẫn sung sướng và mãn nguyện rằng chúng ta đã cố gắng. Và chắc chắn chúng ta đã thành công ở một mức độ nào đó.

NĂM GIỚI

Nếu chúng ta cố gắng trau dồi loại tình thương này, thì việc giữ năm giới không khó khăn gì. Giới thứ nhất như các bạn biết là không giết hại, không lấy mạng sống cho dù là con vật hay côn trùng. Đó là một giới đẹp đẽ. Giới đó có nghĩa chúng ta tôn trọng sự sống. Nói đúng hơn là chúng ta không những tôn trọng sự sống mà chúng ta còn trân quý nó. Đời sống quý giá cho tất cả. Khi chúng ta cho sự sống là chúng ta cho một tặng phẩm cao quí nhất. Khi chúng ta giữ được giới này chúng ta trở nên tử tế hơn Không những chúng ta kiềm chế không giết, chúng ta còn kiềm chế không làm hại bất cứ chúng sinh nào.

Đúng. Trong cái thế giới bất toàn hảo này, người mạnh cướp bóc kẻ yếu, giết chóc lan tràn. Chúng ta có thể nhìn thấy điều này trong thế giới động vật, con hổ ăn thịt con nai ra sao, con rắn bắt con nhái, con nhái bắt chuồn chuồn, con chim bắt sâu, và cá lớn nuốt cá bé. Và con

người chúng ta giết thú vật và cá và thậm chí giết lẫn nhau. Nhưng chúng ta ở đây không phải để xét xử hay kết tội. Chúng ta hiểu những nhược điểm của con người và bản chất không hoàn chỉnh của cuộc sống. Đức Phật cũng hiểu như vậy. Ngài nói khi chúng ta có thể thanh tịnh tâm của chúng ta và đạt Niết bàn thì chúng ta có thể không chọn cuộc sống bất toàn hảo, cái vòng sinh tử này. Chính chúng ta sẽ kiểm tra xem liệu chúng ta có thể làm được điều này không. Khi chúng ta đã tẩy sạch được tất cả tham, sân si trong tâm chúng ta, chúng ta sẽ biết chắc bằng kinh nghiệm trực tiếp liệu Đức Phật nói đúng hay không. Cho đến lúc đó, tôi có niềm tin chẳng là gì tốt hơn là đi theo con đường của Đức Phật, con đường thanh tịnh tâm.

Mỗi người trong chúng ta phải đi theo con đường phát triển riêng cho chúng ta. Hãy để cho mỗi người chúng ta cố gắng giữ giới thứ nhất với khả năng tốt nhất của mình: Chúng ta không nên giết; chúng ta nên dung nạp sự sống, cho sự sống.

Giới thứ hai là không trộm cắp hay lừa đảo, không lấy bất cứ thứ gì với ý định bất lương. Chúng ta lương thiện chúng ta kiếm sống bằng đường lối thật thà. Có một số người nói rằng một con người thành thật không thể thành công hay không thể giàu có. Tôi không đồng ý với điều này. Tôi chắc chắn có rất nhiều người chân thật giữ đúng nguyên tắc của họ đã thành công. Và hơn thế nữa họ vui hưởng hạnh phúc của một lương tâm trong sạch và tâm an lạc. Mặt khác những người lừa đảo đều bị lộ chân tướng và cuối cùng bị trừng phạt. Cho dù họ có thể tìm cách thoát khỏi sự phát hiện, họ vẫn bị khổ vì sợ bị phát hiện và những day dứt của lương tâm tội lỗi. và khi họ

chết, cái khổ đau của tái sinh thống khổ chờ đợi họ. Như vậy, thành thật đã luôn luôn và sẽ luôn luôn là cách xử sự tốt nhất. Đừng nghe những kẻ nói ngược lại. Người thành thật sẽ thành công hơn. Cho dù chúng ta phải đương đầu với những chướng ngại to lớn hơn, chúng ta cũng không lừa đảo để thành công. Chúng ta thà thành thật mà nghèo còn hơn là giàu có mà không thẳng thắn. Không có gì hạnh phúc hơn khi có một lương tâm trong sạch nhất là lúc chúng ta đương đầu với cái chết.

Giới thứ ba là có trách nhiệm trong vấn đề tình dục. Nếu hai người hôn phối gìn giữ mối quan hệ đứng đắn, ân cần, thương yêu và trung thành với nhau, thì tình yêu của họ được bảo vệ. Không có người thứ ba nào có thể xen vào giữa. Trách nhiệm tình dục rất quan trọng. Vì nếu không có trách nhiệm, sự đối xử tàn nhẫn sẽ xảy ra. Bọn chủ chứa ma cô hủy hoại đời sống của các thiếu nữ; và những người bị gục ngã bởi tính ham nhục dục là những kẻ tiếp tay cho những hành vi ác độc. Nhưng ở đây chúng ta sẽ không phán xử mà là biện hộ cho tình thương yêu và từ bi thực sự. Đúng, nếu chúng ta có thể thanh tịnh tâm chúng ta và kiềm chế những ham muốn nhục dục, thì sẽ có ít đau khổ và ít bị lợi dụng hơn trong thế giới này. Và bệnh AIDS đáng sợ nay đã trở thành một tai họa trên khắp thế giới cũng có thể bị ngăn chặn.

Giới thứ tư là không nói dối mà nói sự thật. Một lần nữa chúng ta không nên nghe những kẻ nói rằng ta sẽ không thành công nếu không nói dối và đóng vai giả dối. Lòng chân thật là một trong thập pháp (mười Ba la mật) được triệt để tuân theo bởi một Bồ tát (một người muốn đạt Phật quả). Tất cả những người Phật tử cũng phải phát triển những đức hạnh đến một mức độ đáng kể nếu

muốn đạt được A La Hán quả – giải thoát khỏi vòng sinh tử. Đức Phật muốn chúng ta hết sức ngay thẳng nên đã khuyến cáo chúng ta không nói dối thậm chí khi nói đùa chơi. Cho nên chúng ta nên cố gắng hết mình để giữ giới cao quý không nói dối này. Hơn nữa mặc dù chúng ta không đi tìm nó, thanh danh của một người chân thật vẫn lan tràn xa rộng. Thậm chí người gièm pha cũng phải thừa nhận và kính trọng người chân thật.

Giới thứ năm là không uống rượu và dùng ma túy vì chúng làm tâm đần độn. Và chúng cũng có hại cho thân thể. Một số người nghĩ rằng giới này cho phép uống một chút có tính cách giải trí nhưng tôi không nghĩ như vậy. Đức Phật không muốn chúng ta làm hại chánh niệm có thể quay về khiến chúng ta làm hại những giới khác. Ngoài ra, rượu rất có hại cho sức khỏe của chúng ta. Về ma túy tất cả chúng ta đều đồng ý những chất ma túy mạnh như heroin (thuốc phiện) rất có hại. Nhưng thuốc lá được một số người nghĩ rằng không ở trong giới này. Ở thời đại Đức Phật, thuốc lá rõ ràng chưa được khám phá ra. Tuy nhiên dưới ánh sáng của ngày nay, chứng cớ y khoa quá mạnh về sự tai hại của thuốc lá và những cố gắng của các chính phủ trên khắp thế giới cấm hoặc cắt bớt sự sử dụng thuốc lá, chúng ta tin tưởng để nói rằng nếu Đức Phật ở đây ngày nay thì Ngài cũng khuyến cáo chúng ta đừng hút thuốc lá, vì Ngài không muốn chúng ta làm hại đến sức khỏe thể chất chúng ta và Ngài cũng chẳng muốn chúng ta bị nghiện ngập với chất ma túy nhẹ nhưng đã được chứng tỏ có hại này.

Có thể nói nhiều hơn nữa về tai hại của rượu và thuốc lá đã trút và vẫn còn đang trút lên đầu xã hội nhưng điều đó không nằm trong phạm vi cuốn sách này để đi vào

một cuộc thảo luận dài về đề tài này. Chỉ cần rằng chính quan điểm của chúng ta ngay cả đến cái gọi là uống chơi và hút sách cũng có phần vi phạm đến tinh thần của giới thứ năm này. Cho nên tốt hơn là tuyệt đối giữ giới nhất là trường hợp về rượu khi đã xét kỹ đến những lời dạy của Đức Phật: *"Này các tỳ kheo, dùng các chất say trong lúc tu tập, phát triển, và thi hành lặp đi lặp lại, khiến chúng ta đi vào đia ngục, thế giới thú vật, và thế giới ngã quỷ, và kết quả tối thiểu ta cũng phải tái sinh làm người bị mất trí."*

Khi chúng ta giữ năm giới, chúng ta đem hạnh phúc và yên ổn đến cho người khác. Bằng cách nào? tại sao không một ai còn phải lo lắng về chúng ta. Họ không còn phải lo sợ chúng ta. Họ sẽ thấy an toàn và thoải mái với chúng ta. Vì họ có thể thấy được bảo đảm là chúng ta không làm hại họ, trộm cắp của họ hay lừa đảo họ. Chúng ta sẽ không ngoại tình với vợ chồng của họ. Chúng ta không nói dối họ. Và gì nữa chúng ta không uống rượu không hút thuốc lá, họ không phải lo lắng về con cái họ bắt chước chúng ta quen thói rượu chè hay hút thuốc lá hay nguy hiểm mà họ phải đối đầu bởi phảiï hít các làn khói thuốc. Họ sẽ cảm thấy họ có thể tin chúng ta vì chúng ta không còn uống rượu. Chúng ta là người có đạo lý và giữ vững cách sống trung thực và đạo đức. Chúng ta không làm hại ai. Những kẻ say đắm dục lạc có thể nghĩ rằng chúng ta sống một cuộc đời buồn tẻ và chúng ta khờ dại. Nhưng điều đó không thành vấn đề. Chúng ta hạnh phúc vì chúng ta là thế. Chúng ta hạnh phúc vì chúng ta hạnh phúc. và nói thật, chúng ta sẽ được tán dương bởi người hiền.

Cho nên thật tốt lành khi chúng ta giữ năm giới cơ bản. Hơn nữa chúng ta tu tập sự khoan dung và tử tế. Chúng

ta quan tâm và chia sẻ bất cứ gì chúng ta có thể. Chúng ta cũng trau dồi chánh niệm như lời Đức Phật khuyên. Chúng ta cố gắng sống một cuộc đời có chánh niệm. Chúng ta hành thiền để đạt nhiều hiểu biết hơn nữa về bản chất cuộc sống của chúng ta, đặc tính của nó là vô thường, khổ đau và vô ngã. Bởi vậy khi chúng ta thực hành những điều ấy, chúng ta đã sống một cuộc sống thiện, thì ta có gì phải sợ khi chúng ta chết? Chúng ta có nuối tiếc gì?

Đó là lý do tại sao chúng ta nói để chết êm ả, chúng ta phải sống tốt đẹp và rằng khi chúng ta sống tốt đẹp, chúng ta có thể chết êm ả. Chúng ta có thể ra đi an lạc, mãn nguyện rằng chúng đã làm tất cả những gì chúng ta có thể. Đúng, chúng ta thể mắc một số sai lầm trên đường đời. Nhưng ai mà không lầm lẫn? Ngài Jesus Christ có lần đã nói: *"Hãy để cho kẻ không tội lỗi ném hòn đá đầu tiên."* Cho nên trước khi chúng ta học hỏi và trở nên chín chắn, chúng ta có thể đã có một số hành vi xấu. Việc đó có thể hiểu được, vì tất cả chúng ta đều không hoàn hảo. Nhưng vấn đề là một khi chúng ta nhận thức được những lỗi lầm của chúng ta, chúng ta bắt đầu trau dồi tình thương yêu và từ bi, chúng ta bắt đầu giữ giới và thanh lọc tâm trí. Chúng ta có thể có hạnh phúc vì chúng ta có thì giờ thay đổi để đi đúng đường. Như người tạ thường nói muộn còn hơn không. Chúng ta đến muộn một chút sau những người khác nhưng ít nhất chúng ta cũng vẫn tới.

☸

CHÚNG TA LÀ NHỮNG CỨU TINH CỦA CHÍNH MÌNH

Đôi khi là một nhà sư, tôi được yêu cầu đến tụng kinh cho tang lễ. Tôi cảm thấy buồn cho gia quyến của người chết nhưng đôi khi tôi cũng cảm thấy không giúp được gì vì có quá nhiều khó xử trong vai trò của một nhà sư đi tụng kinh đám tang.

Một ngày nọ, một phụ nữ trẻ tuổi đến gặp tôi. Cha cô mới chết sáng hôm đó. Ông mới chỉ 42 tuổi. Cô nói với tôi bằng tiếng Phúc Kiến: "Xin mời thầy đến tụng kinh. Xin thầy mở con đường cho cha tôi." Tôi nhìn cô ta với tất cả tấm lòng từ bi mà tôi có thể tập trung. Tôi có thể cảm thấy sự bối rối và đau khổ của cô. Cô khoảng chừng 20 tuổi và là một người con gái có hiếu. Trong thâm tâm tôi nói thầm với mình: "Trời ơi! Tôi sẽ mở đường cho người như thế nào đây? Con đường tưởng tượng nào tôi sẽ vẽ trong không khí cho hồn tưởng tượng đặt chân lên? Làm sao tôi có thể nói với người phụ nữ trẻ tuổi tội nghiệp đang ở trong tình trạng buồn phiền và bối rối rằng không có con đường nào như cô có lẽ đã tưởng tượng như thế?"

Đức Phật cũng có lần ở trong tình thế như vậy và Ngài đã trả lời ra sao? Một hôm một người trẻ tuổi lại gần Đức Phật và hỏi Ngài: "Bạch Thế Tôn, cha con chết. Xin mời Đức Phật đến và cầu nguyện cho cha con, cứu độ linh hồn ông ấy để ông ấy có thể đi lên thiên đàng. Những người Bà La Môn cử hành những nghi thức này nhưng Đức Phật lại còn mạnh hơn họ nhiều. Nếu Ngài sẽ làm điều đó, chắc chắn hồn cha con sẽ bay thẳng về thiên đàng."

Đức Phật trả lời, "Rất tốt, hãy đi ra chợ và và đem về cho ta hai cái bình đất và một ít bơ." Người trẻ tuổi sung sướng vì Đức Phật sẽ thi hành một số thần thông để cứu linh hồn cha của mình. Anh ta vội vã đi ra phố và mua các thứ mà Đức Phật bảo. Đức Phật chỉ dẫn cho anh ta để bơ vào một bình và để đá vào bình kia. Rồi ném cả hai bình đó xuống ao. Người trẻ tuổi làm theo và cả hai bình đều chìm xuống đáy ao. Rồi Đức Phật tiếp tục: "Bây giờ hãy lấy một cái gậy và đập vỡ hai bình đó ở dưới ao." Người trẻ tuổi làm theo. Hai cái bình bị đập vỡ và bơ thì nhẹ đã nổi lên còn hòn đá vì nặng nên vẫn ở dưới đáy ao.

Rồi Đức Phật nói: "Bây giờ nhanh lên đi tập họp tất cả những thầy tu. Hãy nói với họ đến và tụng kinh để bơ chìm xuống và viên đá nổi lên." Người trẻ tuổi nhìn Đức Phật, sửng sốt, nói, "Bạch Đức Thế Tôn, Ngài có nói thật không ạ? Chắc chắn Ngài không thể trông chờ bơ nhẹ mà chìm và đá nặng mà nổi. Điều đó ngược lại với qui luật tự nhiên."

Đức Phật mỉm cười và nói: "Này con, con đã thấy nếu cha của con có một cuộc đời lương thiện thì những hành vi của ông cũng nhẹ như bơ cho dù thế nào thì ông cũng lên thiên đàng. Không ai có thể cản được, ngay cả đến Ta. Không ai có thể chống lại nghiệp luật thiên nhiên. Nhưng nếu cha của con có một cuộc đời bất thiện thì cũng giống như hòn đá nặng, ông sẽ bị chìm vào địa ngục. Dù tụng kinh nhiều đến đâu đi nữa, tất cả các thầy tu trên thế giới này cũng không thể tạo ra kết quả khác được."

Người trẻ tuổi bây giờ hiểu rõ. Anh sửa lại quan niệm sai lầm của anh và ngừng đi loanh quanh đòi hỏi cái không thể được. Ví dụ mà Đức Phật nêu ra nhấn mạnh điểm

chính yếu: Không ai có thể cứu chúng ta, nhất là sau khi chúng ta chết. Theo luật nghiệp quả, chúng ta là sở hữu chủ của những hành vi của chúng ta, chúng ta là người thừa hưởng những hành vi của chúng ta. Những hành vi của chúng ta thực sự là tài sản của chúng ta. Chúng là chỗ nương tựa thực sự của chúng ta, là những thân nhân thực sự của chúng ta. Chúng là trung tâm từ đó chúng ta xuất phát. Khi chúng ta chết, chúng ta không mang được dù chỉ có một xu với chúng ta, hay bất cứ thứ đồ gì của cá nhân chúng ta. Cũng chẳng có thể mang được một trong những người thân để cùng đi với chúng ta. Giống như chúng ta đến một mình theo nghiệp của chúng ta thì chúng ta cũng phải ra đi một mình. Nếu chúng ta hiểu rõ luật nghiệp quả, thì chúng ta sẽ cảm niệm thấy sống một cuộc đời lương thiện quan trọng đến như thế nào trong khi chúng ta còn sống. Đợi đến lúc chết thì sẽ quá muộn. Lúc ấy, không thể làm được gì nữa.

TÁI SINH NGAY TỨC KHẮC

Tuy nhiên, có một vai trò mà vị tu sĩ có thể áp dụng trong việc tụng kinh tang lễ. Đó là cách chia sẻ công đức phước báu trong Phật giáo. Chia sẻ công đức hay hồi hướng công đức ảnh hưởng thế nào? Trước khi chúng ta có thể giảng nghĩa điều này, trước hết chúng ta phải hiểu cái gì xảy ra vào lúc chết. Theo Đức Phật, tái sinh xảy ra lập tức sau khi chết, thức có tính chất sinh diệt không ngừng. Không có khoảng cách giữa cái chết và tái sinh kế tiếp. Giây phút ta chết đi thì giây phút kế tiếp là tái sinh vào cõi người hoặc cõi thú vật, cõi ngạ quỷ, cõi A Tu La, cõi địa ngục, hay cõi trời.

Ta tái sinh theo nghiệp của ta. Nếu ta sống một cuộc đời lương thiện, nói chung, ta sẽ được sự tái sinh tốt. Tâm ở trong trạng thái thiện vào lúc chết làm cho tái sinh tốt xảy đến. Ta có thể tái sinh làm người hay làm thần ở một trong nhiều cảnh giới cõi trời. Đức Phật có thể nhìn thấy bằng năng lực tâm linh những cảnh giới khác nhau về kiếp sống, và cũng nhìn thấy chúng sinh chết ra sao và tái sinh ngay lập tức theo những hành vi của chúng. Đức Phật và nhiều các nhà sư ở thời đại của Ngài đã có thể nhớ lại được tiền kiếp.

Nếu ta sống một cuộc đời tội lỗi, thì tái sinh xấu sẽ đến – một trong bốn trạng thái thống khổ là địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, và A Tu La. Nhưng dù tái sinh vào bất cứ nơi nào, ta cũng không vĩnh viễn ở đấy. Khi thọ mạng ở trong đó hết hạn, cái chết xảy ra và nó đi vào một tái sinh mới. Cho nên kiếp sống ở địa ngục hay ngạ quỷ cũng không vĩnh viễn. Có hy vọng sẽ có cơ hội tái sinh tốt, tuy có thể phải mất một thời gian không kể xiết để có cơ hội này. Cho nên tốt hơn là đừng để rơi vào những nơi thống khổ, vì một khi đã rơi vào đó không ai biết sẽ phải ở đó bao lâu. Có thể dường như vô tận!

Tương tự như vậy, kiếp sống ở cõi trời cũng không vĩnh viễn. Khi kiếp sống tại đó đã mãn, rất có thể rơi vào cõi thấp hơn. Chỉ có các bậc A La Hán đã rũ bỏ tất cả ham muốn để tái sinh, đã loại bỏ được tất cả những ô nhiễm của tham, sân và si, sẽ không phải tái sinh. Lúc chết vị ấy không còn phải sinh vào bất cứ một trong 31 cõi sống. Vị ấy không còn bị luân hồi, không còn bị vào vòng sinh tử. Vị ấy đạt được vô dư niết bàn, tức là dập tắt được toàn bộ khổ đau của thân và tâm. Nhưng cho đến khi trở thành A La Hán, hành giả vẫn phải tái sinh.

CHIA SẺ CÔNG ĐỨC ẢNH HƯỞNG RA SAO

Bây giờ muốn hồi hướng công đức được hữu hiệu, điều cần thiết là người nhận công đức phải biết việc gì đang xảy ra. Người đó phải có mặt và có thể thuận nhận những hành vi thiện được tiến hành bằng tên người ấy hay nhân danh người ấy. Nếu người ấy thuận nhận, thì sự thuận nhận hay trạng thái tâm vui vẻ hoan hỷ là một trạng thái thiện trong tâm. Nói một cách khác, *người ấy giành được công đức cho chính mình bằng cách hoan hỷ về những hành vi lương thiện đã được làm vì người ấy*. Bởi vậy không phải là chúng ta chuyển công đức của chúng ta cho người ấy. Việc đó theo nghĩa đen không thể làm được. Điều xảy ra là người ấy vui mừng và sự vui mừng ấy là một hành vi công đức khiến cho sự khổ đau của người ấy có thể giảm đi và hạnh phúc của người ấy tăng lên.

Nếu sau khi chết, tái sinh xảy ra trong cõi người hay cõi thú, chúng sinh ấy sẽ không ở trong vị trí biết được điều gì xảy ra – chẳng hạn vẫn còn là một bào thai trong dạ con người mẹ. Trong những hoàn cảnh như vậy, người ấy không thể vui hưởng hay chia sẻ trong việc làm công đức.

Nếu một người đã bị tái sinh vào địa ngục, người ấy cũng không thể biết chuyện gì sẽ xảy ra trên thế giới này vì người ấy bị đau khổ ở địa ngục, đây là một cõi khác của kiếp sống mà trong đó, người ấy không hiểu biết về cái gì diễn ra nơi đây trên trái đất. Nếu người ấy được tái sinh về cõi trời, cũng không hẳn là người ấy có thể tiếp xúc được với thế giới này. Người ta nói rằng vì quá sung sướng ở cõi trời và quá bận rộn tìm hiểu những cái tuyệt

vời của kiếp sống mới họ không thể quan tâm ngay đến cái gì đang xảy ra trên trái đất. Thời gian chỉ là tương đối, và một ngày ở tầng trời Tavatimsa (Đao Lợi) được nói rằng bằng 100 năm ở trái đất! Cho nên vào lúc mà người trời, ấy là nói vậy, nhìn xuống dưới này, chúng ta tất cả đều đã chết và đi rồi! Hơn thế nữa, chúng ta không thể nói chắc người trời tự động có thần thông tâm linh để nhớ lại tiền kiếp của mình, mặc dù kinh sách có ghi lại một số trường hợp người trời nhớ những gì họ đã làm ở tiền kiếp để được tái sinh vào cõi trời.

Cho nên trong kinh Tirokudda (Khp 7, kinh Ngoài bức tường), Đức Phật nói với một người Bà La Môn là chỉ có thần hồn bất hạnh (peta) mới có thể chia sẻ công đức. Những thần hồn này, tuy ở trong những cảnh giới riêng của họ, có thể quan sát bình diện của loài người bằng chính mắt của họ. Nếu họ nhận thức được những hành vi công đức được làm cho họ, và vui hưởng về điều này, thì họ có thể giành được công đức do sự vui mừng của họ. Đương nhiên không ai muốn người thân của mình tái sinh làm thần hồn bất hạnh (peta). Người ta thích nghĩ là họ sẽ tái sinh làm người hay làm người ở cõi trời.

Vì thế người Bà La Môn hỏi Đức Phật cái gì sẽ xảy ra nếu người chết đã giành được sự tái sinh tốt. Đức Phật trả lời, chia sẻ công đức vẫn là tốt, vì ta sẽ ít lạc hướng hơn luân hồi, lúc bắt đầu chắc chắn có một số thân quyến của chúng ta ở tiền kiếp đã có tái sinh không may thành petas. Vì tuổi thọ của peta rất dài, họ vẫn còn ở quanh quẩn đâu đó. Cho nên chúng ta chia sẻ công đức với thân quyến quá cố, và với tất cả chúng sinh. Ngoài ra, Đức Phật nhấn mạnh, người làm hành vi tốt vì người đã ra đi chính mình cũng giành được công đức.

Chia sẻ công đức là một truyền thống Phật giáo. Người Phật tử làm những hành vi tốt như cúng dường thực phẩm và những đồ cần thiết cho các thầy tu, bảo trợ in kinh và bố thí cho công cuộc từ thiện, như chỗ ở cho người già, bệnh viện từ thiện và cơ sở cho người tàn tật. Rồi người ấy mời những người đã ra đi và tất cả chúng hữu tình vui hưởng và chia sẻ công đức. Điều này tự nó là hành vi tốt, người làm không "mất" tý công đức nào mà còn được hưởng nhiều hơn bởi sự chia sẻ, vì hành động chia sẻ là một hành vi công đức khác. Cho nên người sống có hai công đức – thứ nhất là thực hiện hành vi tốt và thứ hai là chia sẻ công đức.

Sự có mặt của các nhà sư để tụng kinh Phật và nói Pháp cho những người thân bị mất mát vào lúc buồn phiền của họ, cũng là một sự hỗ trợ tinh thần to lớn. Nhà sư có thể nhắc nhở những thân nhân còn sống về giáo lý vô thường, khổ đau và vô ngã của Đức Phật. Các nhà sư thuyết phục thân nhân chấp nhận sự khổ đau với trí tuệ, và phấn đấu chuyên cần hơn để dạt Niết Bàn, sự chấm dứt hoàn toàn tất cả khổ đau.

Nếu chúng ta hiểu và chấp nhận khái niệm Phật giáo về tái sinh xảy ra ngay lập tức, thì chúng ta sẽ hiểu được điều quan trọng là phải thực hành những hành vi tốt trong khi chúng ta đang sống. Bởi làm những hành vi tốt, chúng ta có nghiệp tốt. Nghiệp là di sản thực sự của chúng ta, vì chỉ có hành vi hay nghiệp mới có thể theo chúng ta. Sau khi chết, việc đốt vàng mã, nha cửa, xe cộ bằng giấy v.v... không có lợi lộc gì cho người chết. Việc làm này đi ngược lại với cái hợp lý của nghiệp. Hơn thế nữa chúng ta có thể quyết định – làm sao có thể đốt cái gì ở nơi đây lại có thể biến thành cái gì ở bên kia thế giới

hay ở bất cứ nơi nào. Cái gì được đốt thì chỉ là cháy; nó vẫn là cái bị cháy. Trong pham vi nghiệp luật, cũng vậy dâng cúng đồ ăn cho người chết cũng vô nghĩa. Khi tái sinh, chúng sinh mới sinh tồn bằng loại đồ ăn thích hợp với bình diện của kiếp sống. Bởi vậy chúng ta thấy Đức Phật không bao giờ bảo chúng ta cúng đồ ăn cho người chết hay đốt vàng mã, v.v...

Hiển nhiên, những nghi thức và nghi lễ về tang chế được truyền thừa từ thế hệ này đến thế hệ nọ không có một tư tưởng nào là căn bản và có nghĩa lý. Điều mà Đức Phật dạy là, như đã giải thích trước đây, làm một số hành vi tốt vì hay để tưởng nhớ đến người chết và rồi chia sẻ công đức bằng cách tụng bằng tiếng Pali hay bằng ngôn ngữ chúng ta có thể hiểu được: *Xin đem công đức này hướng về những người chết. Xin những người chết hoan hỉ và chia sẻ công đức đã được làm*.

TANG LỄ PHẬT GIÁO LÀ MỘT TANG LỄ ĐƠN GIẢN

Con đường Phật giáo có nghĩa lý và đơn giản. Nếu chúng ta hiểu và đánh giá cao con đường Phật giáo, thì tang lễ Phật giáo sẽ rất đơn giản, tránh nghi thức và nghi lễ dị đoan, tránh sợ hãi, lo lắng hay bối rối. Ta không cần phải đốt cái này cái kia, tiến hành những loại nghi thức xa lạ, và phải tuân thủ tất cả những điều cấm kỵ, tất cả những thứ hoàn toàn vô nghĩa và gây bối rối cho những người sống, thường bị cuốn theo những điều đó vì sợ hãi, áp lực xã hội hay dốt nát hơn là bất cứ cái gì khác. Ta không phải mời những người chuyên nghiệp để tụng kinh hay thực hiện các nghi thức cho một lệ phí nặng nề lên tới cả

ngàn đô la, hay thuê một ban nhạc để cử nhạc mặc dù có thể là nhạc rất nghiêm trang.

Là một Phật tử, ta chỉ cần mời những vị sư để tụng kinh, mà cũng không cần phải dông dài. Nếu có thể, những kinh này được dịch ra tiếng Anh hay tiếng địa phương để khi tụng đọc, mọi người có mặt đều có thể hiểu được, cảm niệm và suy ngẫm về những điều đã được tụng có liên quan đến những gì Đức Phật đã dạy về bản chất của sự sống và cái chết. Quan trọng nhất là giữ năm giới bởi người cư sĩ – tụng bằng tiếng Pali theo vị sự, và tốt hơn nếu được dịch sang tiếng địa phương. Sự gìn giữ và tuân theo năm giới là sự tu hành căn bản của người cư sĩ Phật giáo. Sau khi thọ giới, nhà sư có thể thuyết một bài Pháp để an ủi, khuyên giải và khuyến khích những người có thân nhân qua đời.

Trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy, các nhà sư không thu một khoản lệ phí nào về buổi lễ của họ. Lễ này các nhà sư làm do lòng từ bi, để hỗ trợ tinh thần cho những cư sĩ thuần thành trong giờ cần thiết của họ. Các nhà sư không tìm kiếm sự đền bù bằng tiền bạc vì điều đó không hòa hợp với tinh thần Phật Pháp. Tuy nhiên, những cư sĩ thuần thành đôi khi cúng dường một phong thư đỏ cho vị sư để mua những thứ cần thiết, như y áo hay thuốc men. Số tiền này, nếu cúng dường, chỉ là một biểu hiện biết ơn. Thực ra, các nhà sư không mong muốn phong bì đỏ, và nếu nó được cúng dường thì chỉ là sự cúng dường hoàn toàn theo sáng kiến của người cúng dường. Phong bì này là biểu hiện sự biết ơn, không phải là lệ phí mà là cúng dường. Lệ phí, trong trường hợp tang lễ, thường là một món tiền lớn lao được ấn định bởi người làm dịch vụ tang lễ trước khi đồng ý tiến hành những tế

lễ tỷ mỉ. Và như chúng tôi đã nói, điều đó không phải là việc làm của một nhà sư.

Những thân quyến, đương nhiên có thể cúng dường thức ăn đến các vị sư tại chùa. Những người có khả năng hơn có thể cúng dường in kinh sách Phật Pháp để ấn tống, biếu không. Họ cũng có thể cúng dường cho những cơ sở từ thiện, cho những người nghèo, và những người túng thiếu. Thay vì những vòng hoa tang, thân quyến và bạn bè nên được khuyến khích cúng cho những hội từ thiện đặc biệt. Tất cả những việc như thế làm tang lễ có ý nghĩa – bớt đi những lề thói vụng về đem đến nhiều bối rối và uổng phí tiền bạc.

CHÚNG TA CÓ THỂ HỌC HỎI TỪ NHỮNG NGƯỜI KHÁC

Người chết có thể đem thiêu hay đem chôn ngay – vào cùng ngày hay ngày hôm sau. Trên phương diện này tôi nghĩ những gia đình người Trung Hoa nên học hỏi một đôi điều từ đám tang của người Hồi Giáo mà tôi được biết là đơn giản, thực tế và không tốn kém. Một người Hồi Giáo bạn tôi nói cách thức của người Hồi Giáo là chôn ngay vào ngày chết hay chậm nhất là ngày hôm sau. Cho nên, nếu một người Hồi Giáo chết lúc 2 giờ chiều, người chết có thể được chôn trước khi mặt trời lặn vào cùng ngày. Nếu người chết vào buổi tối hay đêm, người ấy được đem chôn ngày hôm sau.

Tang lễ không tốn kém, dễ lo liệu vì như người bạn tôi nói, Hồi Giáo không khuyến khích tiêu pha phung phí mà khuyến khích đơn giản và tiết kiệm. Một đám tang Hồi Giáo theo như bạn tôi nói có một quan tài với giá ít ỏi

là 500 đồng (tiền Mã Lai) – rất khác với một tang lễ Trung Hoa có thể tốn kém đến 30,000 đồng hay nhiều hơn nữa! Thủ tục tang lễ của người Hồi Giáo, trong phạm vi Hồi Giáo, tương đối đơn giản và có ý nghĩa. Tang lễ của người Cơ Đốc Giáo cũng đơn giản, không tốn kém và có ý nghĩa đối với người Cơ Đốc Giáo, và sự chôn cất được thi hành trong phạm vi 48 giờ.

Tôi tin rằng trong đời sống chúng ta không bao giờ ngưng học hỏi. Thường có những cách làm tốt hơn và có ý nghĩa hơn. Nếu chúng ta duy trì tâm cởi mở và không thành kiến chúng ta có thể học hỏi được từ những người khác. Trong kinh Kalama (AN 3.65), Đức Phật khuyên chúng ta phải luôn luôn suy nghĩ và điều tra nghiên cứu chính chúng ta. Nếu chúng ta thấy một thói quen tốt và có ý nghĩa thì chúng ta nên theo; nếu chúng ta thấy nó xấu và vụng về thì chúng ta không theo nó, hay nếu chúng ta đã chót theo nó, chúng ta nên đủ dũng cảm và khôn ngoan để bỏ nó đi. Đức Phật nói, không có gì mà ta phải theo một cách mù quáng không hiểu biết hay không đặt câu hỏi. Đức Phật khuyến khích chúng ta đặt vấn đề và điều tra nghiên cứu. Cả đến những lời của Ngài cũng phải điều tra nghiên cứu, và chỉ khi thấy những lời nói ấy đúng thì hãy theo. Đức Phật không muốn chúng ta có niềm tin mù quáng mà là một niềm tin căn cứ vào kiến thức kinh nghiệm trực tiếp.

Cho nên, nếu chúng ta thấy những sự thực hành đơn giản và tốt ở những tôn giáo và truyền thống khác, chúng ta có thể áp dụng và theo chúng miễn là chúng không mâu thuẫn với niềm tin đạo lý của chúng ta. Về phương diện này, chúng ta có thể học hỏi từ những người về cách họ thi hành tang lễ nhanh chóng và không tốn kém. Chúng

ta cũng nên loại bỏ những lề thói dị đoan và không phải là Phật giáo của chúng ta.

Tôi thấy có nhiều dị đoan trong tang lễ truyền thống của người Trung Hoa, và chính tôi đã thấy những lề thói này trong khi tụng kinh ở tang lễ. Tôi cảm thấy bất lực vì tôi chỉ có thể chứng kiến trong thầm lặng. Có một chút mà ta có thể làm được. Truyền thống rất khó để thay đổi, và bất cứ cố gắng nào để thay đổi thường gặp phải sự chống đối mãnh liệt và thâm chí bị kết tội nữa.

Có những lúc tôi ngần ngại không muốn đi tụng kinh tang lễ vì băn khoăn rằng sự có mặt của tôi ở đó là phụng sự cho mục tiêu gì. Nhưng tôi luôn luôn hưởng ứng và cố làm những gì có thể được bằng cách nói Pháp và làm trong sáng tỏ lập trường của Phật giáo bằng sự khéo léo có thể được. Tôi nghĩ rằng bây giờ là thời điểm cấp bách mà người Phật tử Trung Hoa xét lại những thói quen tang lễ theo truyền thống và nên giản dị hóa theo trí tuệ Phật giáo. Tôi có thể bị chỉ trích về quan niệm của tôi nhưng tôi cảm thấy nếu chúng ta không nói lên, chúng ta sẽ làm hại cho cộng đồng Phật giáo.

Nếu tôi có thể đề xuất một tang lễ Phật giáo đơn giản, tôi sẽ đề nghị việc hỏa táng nên được tiến hành cùng ngày nếu có thể được, còn nếu không thì vào ngày hôm sau. Tuy nhiên một số người muốn giữ thi thể một vài ngày để thân quyến và bạn bè ở xa có thể về tiễn biệt người ra đi lần cuối, hay với nhiều lý do riêng tư. Cho nên việc quyết định sẽ là một quyết định riêng tư do gia đình lo liệu. Tôi đề nghị thiêu hơn là chôn vì nhiều suy xét thực tế như thiếu đất, dân số tăng trưởng, và tiết kiệm chi phí

tang lễ có thể hướng vào những nhu cầu có nghĩa hơn như từ thiện.

Người chết nên được tắm rửa, sạch sẽ và mặc quần áo bởi thân nhân hơn là người lạ. Việc này có ý nghĩa vì xác thân là người yêu dấu của chúng ta, và điều tối thiểu chúng ta có thể làm được là nhẹ nhàng thi hành vời lòng thương yêu và kính trọng. Thi hài được mặc quần áo không cần thiết phải khoa trương hay hình thức mà người chết nên mặc đồ thường được thích mặc khi còn sống. Thi hài đàn ông nên được tắm rửa và mặc quần áo bởi thân quyến đàn ông, và thi hài phụ nữ thì do thân quyến phụ nữ. Chúng ta không nên cảm thấy sợ hãi gì về xác chết, nhất là xác chết của người thân yêu.

Cũng không có điểm nào nói là phải để đồ trang sức trên thi thể. Một lần trong khi tụng kinh tại tang lễ, tôi thấy những người lo việc mai táng phục sức xác người chết với những chiếc nhẫn và những bông tai làm cho người chết. Việc này thật mỉa mai và vô nghĩa khi cho rằng dù tái sinh nào thì người chết cũng sẽ mang theo, ông ấy hay bà ấy không thể mang theo một thứ gì ngoại trừ toàn bộ những hành vi tốt và xấu.

Khi nhấc xác từ trên giường và đặt vào quan tài, việc này nên để thân quyến làm, và bao giờ thi thể cũng phải được tiến hành một cách kính trọng và nhẹ nhàng. Thói quen quay lưng lại phía người chết khi thi hài được đưa vào quan tài hay khi quan tài được đặt vào xe tang là một việc kỳ cục. Người chết là người thân yêu của chúng ta và chính chúng ta trước nhất phải nhẹ nhàng đặt thi hài vào quan tài, hoặc đứng chứng kiến một cách kính cẩn trong khi những người khác làm. Quay đi để lưng hướng về

người chết với tôi là một biểu hiện thất kính! Tôi không thể không nghĩ rằng nếu tôi là người chết tôi sẽ bực mình vì bị đối xử một cách như thế.

Thói quen quay lưng lại chỉ là một dị đoan khác. Tại sao chúng ta phải sợ sự không may giáng xuống chúng ta nếu chúng ta không tuân theo những điều cấm kỵ như thế? Là người Phật tử chúng ta nên tin vào *nghiệp*, *nghiệp* chính là nơi nương tựa và hỗ trợ đích thực của chúng ta. Làm tốt được tốt làm xấu bị xấu. Chúng ta nên sợ những hành vi xấu, như không giữ giới, và những hành vi xấu như thế sẽ mang lại khổ đau. Điều cuối cùng chúng ta cần sợ là dị đoan, những điều cấm kỵ vô căn cứ.

Quan tài không cần đắt tiền. Nó phải được đặt ở phòng lớn với một số hoa sắp đặt khéo léo chung quanh và hình ảnh của người chết. Một vài câu Phật Pháp có ý nghĩa, một đoạn trích hay tục ngữ có thể treo để suy ngẫm. Không cần giữ vòng hoa tang đến, thay vì vòng hoa tang, tiền phúng viếng nên được gửi cho các cơ sở từ thiện mà gia đình người chết có thể định rõ. Nên tiêu pha thế nào để tiết kiệm bằng cách tổ chức tang lễ đơn giản và có ý nghĩa để có thể hướng về tổ chức từ thiện.

Đồ ăn không cần phải để trước linh cữu người chết vì chúng ta đã giải thích, người chết sẽ không thể ăn. Đốt giấy tiền vàng mã cũng vô nghĩa và không nên làm. Đốt nến và hương cũng không cần thiết. Thực ra nhiều lề thói dị đoan và những điều cấm kỵ thường đi kèm với nghi lễ truyền thống của người Trung Hoa nên được dẹp bỏ, khi nhớ đến những lời của Đức Phật là một người cư sĩ thuần thành phải có năm đức tính: "Người cư sĩ phải có niềm tin, giữ kỷ luật tinh thần, không tin vào những điềm triệu

dị đoan; tin vào *nghiệp*, không tin vào điềm báo; không tìm thiên thần quỷ vật ngoài nơi đây (ngoài hệ thống của Đức Phật) và chứng tỏ danh dự nơi đây (có nghĩa là tôn trọng hệ thống của Đức Phật và không nên tự mình lệ thuộc vào những lề thói không phải là Phật giáo)."

Mặc quần áo tang chế là không cần thiết. Đức Phật không muốn chúng ta than khóc hay phiền muộn mà chấp nhận sự thật về việc chia lìa và cái chết bằng trí tuệ và sự thanh thản. *Soka* hay đau buồn là một trạng thái tâm không lành mạnh và ta phải vượt qua nó bằng chánh niệm và suy ngẫm khôn ngoan. Bởi vậy các bậc Tư Đà Hàm và A La Hán (đã đạt được giai đoạn thứ ba và thứ tư của quả vị thánh) không than khóc đau buồn. Khi Đức Phật nhập diệt, những nhà sư đã đạt được thánh quả Tư Đà Hàm và A La Hán không khóc. Hiểu biết bản chất của vô thường, họ không phiền não dù cho Đức Phật qua đời trước mắt họ.

Đức Phật cũng chẳng buồn rầu khi hai đệ tử lớn của Ngài là Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên chết trong vòng hai tuần kẻ trước người sau vào khoảng sáu tháng trước Ngài. Chính Đức Phật đã nhận xét: "Tuyệt vời, hết sức tuyệt vời, này các tỳ kheo, về những bậc giác ngộ như khi cặp đệ tử qua đời, Đấng Giác Ngộ không phiền não, không than khóc." Và Đức Phật nói thêm: "Vì về cái sinh ra, đi đến trụ, hợp thành, và phải bị hoại thì làm sao lại nói nó không phải ra đi? Đương nhiên, điều đó là không thể được.

"Cho nên, này các tỳ kheo, các ngươi là hải đảo của chính các ngươi, là nơi nương tựa cho chính các ngươi chứ không có nơi nương tựa bên ngoài nào khác, với Giáo Lý

là hải đảo, Giáo Lý là nơi nương tựa, không tìm nơi nương tựa nào khác."

KHÔNG TRIỆT BỎ ĐƯỢC ƯU PHIỀN, MÀ PHẢI THỪA NHẬN VÀ XUA TAN NÓ BẰNG CHÁNH NIỆM VÀ HIỂU BIẾT

Cho nên nếu chúng ta để tâm lời Phật dạy, chúng ta có thể giữ bình tĩnh trước ưu phiền. Ở đây chúng ta phải nhấn mạnh là chúng ta không nói là chúng ta phải triệt bỏ ưu phiền bằng sức mạnh, lờ đi, hay phủ nhận sự tồn tại của nó. Không, đó là cách giải quyết không khéo léo.

Cách giải quyết của chúng ta là thừa nhận và quan sát trạng thái ưu phiền của tâm. Qua chánh niệm và suy ngẫm khôn ngoan, chúng ta có thể ngăn chặn ưu phiền và trở nên bình tĩnh. Chánh niệm và hiểu biết là con đường trung đạo và là con đường tốt nhất – nó cũng không liên quan đến việc triệt bỏ và cũng chẳng phải cho lối thoát chồ những cảm xúc tiêu cực và thiếu xây dựng. Chánh niệm là thừa nhận và quan sát, từ đó, hiểu biết, chấp nhận, hòa hợp và trí tuệ nẩy sinh. Chúng ta không thể phủ nhận hay triệt bỏ những cảm xúc. Chúng ta thừa nhận và quan sát chúng.

Trong sự thừa nhận và quan sát đó, chúng ta có thể đối phó tốt hơn với sự xáo trộn và xung đột có thể xảy ra trong tâm chúng ta. Chúng ta có thể sử dụng cách suy nghĩ khôn ngoan về tính chất của vô thường, khổ đau và vô ngã. Chúng ta có thể rút ra những bài học từ trí tuệ của người xưa và bằng cách đi đến thừa nhận phiền não của chúng ta. Nói một cách khác, trí tuệ có thể nẩy sinh. Chúng ta có thể hiểu và chấp nhận ưu phiền. Và ưu

phiền sẽ không thể chi phối tâm của chúng ta hay áp đảo chúng ta. Đây là ý mà chúng ta muốn nói khi chúng ta nói áp dụng cẩn thận chánh niệm dẫn đến sự hiểu biết và tự tại.

Bằng cách này chúng ta sẽ không than van. Chúng ta có thể quan sát xúc cảm của ưu phiền trong chúng ta, và nó có thể bị ngăn chặn khá tự nhiên, không cần chúng ta phải biểu lộ thái độ thô lỗ về việc đó. Sẽ có bình tĩnh, chấp nhận và hiểu biết. Cho dù chúng ta không kiềm chế nổi và phải khóc, chúng ta vẫn có thể hạn chế. Cuối cùng chúng ta có thể giành lại được sự kiềm chế và lắng dịu. Chánh niệm sẽ tới giúp chúng ta và giúp chúng ta hòa hợp với ưu phiền. Chúng ta sẽ hiểu sự thật của khổ đau, chân lý mà Đức Phật và các đạo sư khôn ngoan khác đã dạy, và chúng ta có thể lại cười.

Trở lại với đề tài than khóc, chúng ta có thể thấy trong phạm vi trí tuệ và không ưu phiền, việc mặc đồ tang chế là không cần thiết. Nó không có nghĩa là chúng ta không hiếu thảo, hay chúng ta thương yêu người thân ít hơn, nếu chúng ta không mặc đồ tang chế. Không, chúng ta vẫn hết sức kính trọng người thân nhưng chúng ta không thấy công đức gì khi phơi bày công khai và không cần thiết phiền não của chúng ta. Tôn kính và ưu phiền ở đây là vấn đề rất riêng tư. Chúng được cảm thấy trong tâm của chúng ta và không cần phải phô bày ra trước công chúng.

Thay vì nhấn mạnh những hình thức thương tiếc bề ngoài không cần thiết, lòng hiếu thảo phải kết hợp với những hành động hướng về người già khi họ còn sống. Những hành vi tự chúng sẽ nói lên. Quả là hết sức bất hạnh nếu

một số người nghĩ rằng những nghi thức và nghi lễ cầu kỳ trong tang lễ và việc mặc quần áo tang chế sẽ bù đắp được cho những hành vi thương yêu và quan tâm không được bày tỏ khi người chết còn sống.

Tuy nhiên, với sự đúng mức trong dịp trọng thể, có thể mặc quần áo "lễ nghi." Ta có thể chọn bộ đồ mầu sẫm, trắng hay một mầu thích hợp hơn trong tủ áo của mình. Như vậy đối với tâm tôi thế là đủ, vì người chết, nếu đã là một người Phật tử vui vẻ và hiểu biết, có thể không muốn chúng ta mặc những quần áo "tang chế" mà vui mừng là đã sống một cuộc đời lương hảo và đã đi tới một tái sinh tốt đẹp hơn. Cho nên trước khi chết, người ta có thể yêu cầu không đi theo thói dị doan hay than khóc mà chỉ cầu một tang lễ đơn giản. Người ta có thể ủy thác cho một người có trách nhiệm xem xét tất cả những ước nguyện của mình có được thi hành không. Người ta có thể viết trên giấy và ký trước sự hiện diện của nhân chứng để tất cả người liên quan đều biết và tuân theo lời ước nguyện của mình.

Bầu không khí chung trong nhà và suốt cả tang lễ phải là một bầu không khí thanh tịnh và hiểu biết. Những hoạt động không thích hợp như rượu chè, cờ bạc tuyệt đối không được phép. Tất cả phải là kính cẩn và cư xử bằng sự đúng mức thích đáng. Những đoạn có ý nghĩa trong kinh Phật có thể thỉnh thoảng được đọc lên và được suy ngẫm bởi thân quyến trong gia đình và những người có mặt. Một người có thể đứng đầu trong sự suy nghĩ. Nếu tất cả những người liên quan đều có sự hiểu biết tốt về Phật Pháp, họ có thể ngăn chặn phiền não. Người nhiều cứng rắn hơn có thể an ủi người phiền muộn. Bằng cách ấy, sẽ có bầu không khí an lạc và hiểu biết trong toàn bộ

nghi thức. Và những người có mặt cảm thấy quyết tâm và có động cơ hơn để phấn đấu hăng hái hơn trong việc tìm kiếm tinh thần, và sống với tình thương yêu và từ bi hơn.

Một khóa lễ cho người chết có thể được cử hành tại nhà. Những thân quyến lớn tuổi trong gia đình có thể hướng dẫn cuộc lễ, trong đó đời và những hành vi thiện của người chết được kể lại. Con cái nhắc lại lòng khả ái và tình thương to lớn của cha mẹ và quyết tâm sống một cuộc đời gương mẫu trong sự hồi tưởng của họ.

(Về phương diện này, cha mẹ đã để tâm đến thực tế là các hành vi vượt qua đời sống thể chất. Một đời sống lương thiện là một di sản tốt nhất để lại cho con cái. Một di sản vừa thôi thúc, vừa để lại phẩm giá cho người thừa kế. Hương thơm của những hành vi và đời sống gương mẫu sẽ còn mãi sau khi cha mẹ đã ra đi)

Có thể mời một vị sư để hướng dẫn một thời Pháp thích đáng. Khóa thiền có thể tổ chức ở phòng lớn. Điều đó có thể là hành vi công đức và vừa là sự biểu hiện lòng tôn kính đối với người quá cố. Người quá cố, nếu là một thiền giả vững vàng, chắc chắn sẽ rất sung sướng nếu biết được mọi người ngồi chung quanh quan tài và thiền định. Nếu được tái sinh lên cõi trời, và có thể nhìn thấy những gì đang diễn ra, và tôi chắc chắn người ấy sẽ rất thích thú. Chắc chắn tôi sẽ rất thích thú nếu tôi nhìn xuống và thấy mọi người đang thiền chung quanh cái quan tài của tôi. Niềm vui của tôi sẽ bất tận. Và nếu có thể tôi sẽ xuống và vui vẻ ngồi thiền với mọi người, nhưng, đương nhiên, bạn phải thứ lỗi cho tôi: Tôi biết tôi đang thả lỏng trí tưởng tượng của mình.

Vào ngày thiêu, tất cả những công đức đã đạt được lại được chia sẻ. Một danh sách những tổ chức thiện nhận được tiền tặng cũng được đem ra đọc. Một khóa lễ có ý nghĩa có thể được cử hành tại nhà thiêu ngay trước khi quan tài được đưa vào lò thiêu. Những đoạn kinh có ý nghĩa từ các bộ kinh có thể được tụng. Những đoạn kinh này nói về cái vô thường của đời sống, cái chết không tránh được và sự cần thiết sống một cuộc đời lương thiện, hành thiền và phục vụ đồng loại. Việc này có thể giúp mở mang trí tuệ nhiều hơn nếu khóa lễ này được đặc biệt biên soạn và được đọc lên vào dịp này. Nếu một vị sư hướng dẫn toàn bộ khóa lễ thì rất tốt nhưng nếu không thể được thì một người lớn trong gia đình, thân quyến hay bạn bè có thể đúng ra.

Sau khi thiêu xong, chúng ta phải làm gì với tro cốt? Ở xứ Phật giáo Miến Điện, tôi được biết thường thường xác thiêu thành tro để lại tại nhà thiêu. Thân nhân không thu thập tro vì tin rằng người quá cố ngay sau khi chết đã có cuộc tái sinh mới, và xác thân để lại chỉ là một cái vỏ rỗng. Tuy nhiên thói quen của người Trung Hoa tại Mã Lai lại giữ tro cốt để ở chùa hay ở những nơi giữ tro cốt với chi phí đáng kể. Cảm nghĩ riêng của tôi là không có mục đích nào để giữ tro cốt vì nó không phục vụ cho nhiều mục tiêu, không cần thiết phải dâng cúng hay cử hành một khóa lễ nào trước tro cốt. Vì, như chúng ta biết về Pháp, tro cốt chỉ là những thành phần của vật vô tri trong khi thức đã đi vào một tái sinh mới, một xác thân mới trong một kiếp sống mới nào đó. Cho nên tôi nhất trí với cách để lại tro cốt của người Phật tử Miến Điện. Nếu chúng ta muốn tưởng nhớ và tôn kính người quá cố, chúng ta nên sống một cuộc đời lương hảo và làm những

hành vi thiện để tưởng nhớ. Vào ngày giỗ người quá cố, chúng ta có thể cúng dường (thực phẩm và tặng phẩm) tại chùa hay quyên góp cho những cơ sở từ thiện.

Tất cả những đề xuất về phương diện tang lễ mà tôi đã trình bày trên đây, có ý nghĩa và đáng chú ý hơn những lề thói hiện nay. Nhưng đương nhiên điều đó là tùy độc giả quyết định cho chính mình. Đây chỉ là cảm nghĩ của tôi, cách tôi nhìn vào điều đó. Tôi hiểu rằng nhiều người cảm nghĩ khác hẳn. Họ có thể không đồng ý với tôi, và họ có quyền làm như vậy. Vì tôi bao giờ cũng có niềm tin dứt khoát là không ai có thể áp đặt quan điểm của mình lên trên một quan điểm của người khác. Chúng ta tất cả đều có tâm riêng của chúng ta và phải được phép suy nghĩ và quyết định cho chính chúng ta.

Cho nên tôi xin nói rõ ràng nơi đây tôi không áp đặt quan điểm của tôi lên bất cứ ai. Thay vì tôi chỉ là bày tỏ và chia sẻ chúng. Và tôi xin để cho mỗi người tự quyết định cho chính mình điều mình muốn tin tưởng và theo. Mỗi người phải cảm thấy tự do làm điều mà mình nghĩ rằng thích hợp. Hơn nữa, quyết định một tang lễ sau khi có người chết, phải có sự bàn thảo và đồng thuận giữa những người trong gia đình. Cho nên tốt nhất là trước khi chết hãy làm cho rõ ràng loại tang lễ mà mình muốn. Và việc này nên làm bằng cách viết ra, ký tên và có nhân chứng. Sẽ không có ý kiến phản đối sau khi người ấy chết. Thân nhân gia đình nên tôn trọng và làm theo những ước muốn của người ấy.

Đương nhiên, những đề xuất của tôi không toàn diện. Chúng không bao gồm tất cả những chi tiết và khía cạnh của một tang lễ. Chúng chỉ là một khuôn khổ thô sơ, chỉ

là một món ăn nào đó cho tư tưởng. Có thể có những biến thể khác. Cho nên nó sẽ rất tốt nếu một nhóm Phật tử có cùng tâm ý và được tôn trọng ngồi bàn với nhau để hình thành một tang lễ Phật giáo đơn giản bao gồm tất cả các khía cạnh và chi tiết, và trả lời tất cả những câu hỏi có thể nảy sinh. Trước tiên là những điều cần được xem xét là những lề thói hiện tại. Chúng như thế nào? Chúng có ý nghĩa gì? Chúng ta có biết và hiểu những gì chúng ta đang làm không? Tại sao chúng ta thực hành chúng? Chúng có ý nghĩa không? Chúng có phù hợp với Phật Pháp không? Hay chúng là những lề thói dị đoan hay những thói quen không thể hòa hợp với sự hiểu biết của chúng ta về Pháp đã được thuyết giảng bởi Đức Phật.

Từ những gì tôi có thể nhìn thấy nhiều thói quen trong một gia đình Trung Hoa tự nhận là có lối sống Phật giáo về đời sống, không thể hòa hợp với Pháp. Dường như nhiều người chỉ làm theo những nghi thức tang lễ mà không có ý niệm chúng là gì. Họ chỉ làm theo những chỉ dẫn mà không hỏi han hay hiểu biết. Vào lúc tang lễ, họ quả thật rất bối rối và quẫn trí. Họ chỉ bàn theo những điều được bảo vì đó là truyền thống và họ không thể đi ngược lại mà không bị chê trách và bị kết tội là bất hiếu v.v... Cho nên sự tham gia thực sự vô nghĩa. Đối với tôi, tất cả dường như khá cảm động. Vô minh và cam chịu trước bất cứ điều gì được thực hiện dường như là chương trình làm việc.

Cho nên một nhóm Phật tử đáng kính nhìn vào tất cả những lề thói này có thể đi đến một sự lựa chọn có ý nghĩa phù hợp với Phật Pháp. Chi tiết về tang lễ được đề xuất với nhiều lựa chọn khác nhau sẽ được soạn thảo sau khi đã thực hiện một cuộc nghiên cứu tình hình địa

phương. Một cuốn sách toàn diện cung cấp tất cả những lựa chọn về tang lễ khác nhau và những thông tin cần thiết có thể được biên soạn và phổ biến. Một đề án như thế sẽ là một sự phục vụ lớn lao cho Cộng Đồng Phật giáo thường bị bối rối không biết cái gì cấu thành một tang lễ Phật giáo thích hợp.

VỀ PHẦN TÔI

Đối với tang lễ của chính tôi, tôi đã đưa ra ý nghĩ thích hợp về cách tôi muốn thân xác tôi được xử lý ra sao, sau khi tôi chết. Thân thể này thực sự không gì khác hơn là một cái xác sau khi chết. Nó sẽ trở về với đất cát. Cho nên tôi muốn làm được một hành động thiện lành cuối cùng – có nghĩa là hiến xác cho bệnh viện. Các bác sĩ có thể lấy giác mạc ở mắt tôi và trao tặng phẩm tuyệt vời này cho một người mù. Hãy tưởng tượng đến sự vui mừng như thế nào khi người mù có thể nhìn lại được, và tặng phẩm sẽ quí giá, có ý nghĩa với người ấy. Và tôi sẽ vui mừng khi biết đã gửi cho người ấy tặng phẩm về thị lực. Tặng phẩm này không có sự hy sinh nào về phần tôi cả, vì thân xác không còn sử dụng được gì cho tôi sau khi chết. Cho nên, tôi muốn làm được một hành động thiện lành cuối cùng này trước khi thân xác tan rã.

Nếu có thể, các bác sĩ lấy tim, thận, phổi, gan và bất cứ cơ quan nào có thể dùng được sau cái chết của tôi, để đem ghép cho người khác. Và sử dụng bất cứ những gì còn lại có thể đem lợi ích cho các sinh viên y khoa trong việc nghiên cứu, thực tập của họ. Họ có thể thực hành mổ xẻ xác tôi. Cuối cùng, họ có thể tùy nghi xử lý những gì còn lại của thân xác tôi như họ muốn. Rồi có thể phần còn lại

đem làm phân bón cho đất để cây cối lớn lên, cho bóng mát và hoa đẹp. Bằng cách này, không ai cần phải lo lắng cho tôi về cái gọi là tổ chức tang lễ thích hợp. Mỗi người đều có thể để lại xác cho bệnh viện để tùy nghi xử lý những gì mà các chuyên gia y tế nghĩ là thích hợp. Việc này sẽ làm cho mọi người cảm thấy dễ dàng hơn. Nói cho đúng, nó sẽ làm cho tâm mọi người nhẹ nhõm. Không ai bị phiền toái gì về cái chết của tôi.

Và nếu có người muốn có một tang lễ thích hợp cho tôi để bày tỏ lòng tôn kính cuối cùng đến tôi, tôi sẽ nói với họ: "Xin đừng bận tâm về việc đó." Tôi không quan tâm đến tang lễ. Nếu bạn thật lòng tưởng nhớ đến tôi, xin bạn hãy làm những điều thiện lành. Hãy làm bất cứ điều thiện lành nào bạn thích và làm được để tưởng nhớ đến tôi. Hãy sống một cuộc đời hiền thiện. Hãy quan tâm và chia sẻ. Hãy tha thứ và thương yêu. Hãy rộng lượng và mở rộng trái tim. Hãy tử tế và lịch sự. Đó là tất cả những gì tôi yêu cầu. Điều đó sẽ làm cho tôi rất hạnh phúc – biết rằng tôi đã có thể truyền tải những thông điệp tốt và đã có tác động tốt.

☸

Này các tỳ kheo, một tỳ kheo phải đối diện cái chết của mình
bằng chánh niệm và thấu triệt rõ ràng.
Đó là huấn thị của ta cho các ngươi.

– Đức Phật

☸

PHẢI CHẾT THANH THẢN

Tất cả chúng ta một ngày nào đó sẽ phải chết. Chúng ta phải chết thanh thản và an bình. Cho nên, một người sắp phải chết chúng ta nên cố gắng làm cho cái chết càng thanh thản và đẹp đẽ cho ông ấy hay bà ấy càng tốt. Vâng, bạn ngạc nhiên cái chết có thể lại đẹp đẽ ư? Nếu bạn ngạc nhiên, đó là vì chúng ta thường có ác cảm đối với cái chết. Nỗi sợ về đau đớn và cái bấp bênh thường đến sau cái chết. Rồi có sự gắn bó với người thân của chúng ta phát sinh nhiều đau đớn trong tâm của chúng ta khi phải lìa bỏ họ.

Tuy nhiên chúng ta nên nhận thức rằng sự hiểu biết và thái độ sai lầm của chúng ta là nguyên nhân của khổ đau. Chúng ta không hiểu Pháp đủ sâu xa. Chúng ta không hiểu và thâm nhập bản chất của tâm và thân là vô thường, khổ đau và vô ngã. Chúng ta không biết cách buông bỏ một cách uyển chuyển, cách cam chịu với cái không tránh được.

Khi bà mẹ kế của Đức Phật, bà Maha Pajapati Gotami, sắp chết vào lúc ở tuổi 120 già lão, ngài A Nan và những nhà sư nữ khóc. Maha Pajapati Gotami nhẹ nhàng quở trách họ: “Tại sao các ngươi khóc, con trai và con gái của ta. Các ngươi không trông thấy thân ta đã trở nên già nua và hom hem sao? Nó giống như nơi rắn thường lui tới của bệnh tật, nơi nghỉ ngơi của tuổi già và cái chết, cái nhà của khổ đau. Ta mệt mỏi đã phải lớn lên trong cái xác thân này. Nó chẳng là gì cả nhưng là một gánh nặng cho ta. Đã từ lâu ta mong mỏi sự giải thoát Niết Bàn. Và ngày hôm nay điều mong ước của ta sắp thành hiện thực.

Thật ra cái chết của ta là hạnh phúc. Đó là lúc cho ta đánh trống mãn nguyện và sung sướng. Tại sao các ngươi lại khóc?"

Đức Phật, khi Ngài sắp chết giữa môi trường thiên nhiên dưới hai cây sala (tha la) trong rừng, cũng bảo Đức A Nan đừng khóc vào lúc Ngài chết. Ngài nói người có trí tuệ và trầm tĩnh phải chấp nhận sự thật về cái chết và chia ly cùng tất cả những gì mà chúng ta thương yêu là không thể tránh được. Đức Phật nhắc chúng ta phải tu tập thiền chánh niệm để đạt được trí tuệ giúp ta đối đầu với cái chết bằng sự thanh thản. Ngài nói với các tỳ kheo: "Bởi vậy các con phải tự rèn luyện. Chúng ta phải chấp nhận cái chết bằng chánh niệm và tự tại." Và lời dặn dò cuối cùng của Đức Phật là: "Tất cả những gì do duyên hợp đều phải tan rã. Các con phải phấn đấu chuyên cần."

Người sống một cuộc đời đẹp đẽ có thể chết một cách đẹp đẽ. Một ngày nọ tôi tình cờ đọc mấy dòng hồi tưởng rất cảm động trong một tờ báo. Khi bà trút hơi thở cuối cùng, mặt bà sáng ngời và môi bà nở một nụ cười. Chị F, trông thấy vậy, thốt lên: "Hãy nhìn kìa, bà đang nhìn thấy Thượng Đế". Việc này xảy ra như vậy, tôi biết bà là một người Cơ Đốc Giáo, đã chết một cái chết đẹp như vậy. Bà có tính dịu dàng, tử tế và lúc nào cũng quan tâm đến phúc lợi của người khác. Tôi được biết bà là một nhà giáo thường tìm các học trò yếu kém để dạy thêm và khuyến khích chúng. Bà được thương yêu sâu xa và trân quý bởi gia đình và tất cả những người đã tiếp xúc với bà. Tôi được biết bà bao giờ cũng là một người dễ thương và thương yêu tất cả mọi người quả thật đời bà giống như một vị thánh.

Vì đã sống một cuộc đời đẹp như vậy, thảo nào bà đã chết một cái chết đẹp. Tôn giáo của chúng ta có thể khác nhau nhưng Đức Đạt Lai Lạt Ma, người được giải Hòa Bình Nobel, nói rằng: "Từ bi là cốt lõi của tất cả tôn giáo." Niềm tin sắt đá của tôi là nếu chúng ta đã sống một cuộc đời tốt đẹp, thì khi chúng ta chết chúng ta sẽ chết một cái chết đẹp dù chúng ta là Phật tử, tín đồ Cơ Đốc giáo, Ấn giáo, Hồi giáo hay của bất cứ quan điểm nào hay niềm tin nào. Như Đức Phật nói, chính hành vi tạo thành con người. Trong phương diện này, tôi thường nói với người Phật tử: Thà là một người Cơ Đốc giáo tốt, một người Hồi giáo tốt còn hơn là một Phật tử xấu. Bởi vậy, người Cơ Đốc giáo tốt khi họ chết họ có thể thấy Thượng Đế của họ hay ánh sáng. Người Phật tử có thể thấy những hình ảnh tinh thần của Đức Phật, A La Hán, thiên nhân, hay cảnh thiên đường và ánh sáng rực rỡ.

Jack Kornfield, một thiền sư Minh sát người Mỹ, có lần kể trong tờ báo Inquiring Mind khi ông viếng thăm Howard Nudleman, một bác sĩ phẫu thuật và là một người tu thiền một ngày trước khi ông chết về ung thư ra sao. Ông nhớ lại rằng khi ông đi vào phòng ông Howard giống như ông đi vào một ngôi chùa như thế nào. Và khi ông nhìn vào ông Howard, ông Howard nhìn ông mỉm cười, một nụ cười ngọt ngào không thể tưởng tượng được, một nụ cười mà ông Kornfield không bao giờ có thể quên được trong quãng đời còn lại của ông.

Vâng, tôi tin chắc có rất nhiều chuyện cảm động về những cái chết đẹp của những người con người đẹp. Cho nên, chính cái chết có thể là một cảm nghiệm đẹp. Khi chúng ta sống một cuộc đời lương hảo, và thân này trở nên yếu ớt và suy sụp, chúng ta có thể đối mặt với cái

chết một cách tao nhã khi biết rằng chúng ta đã sống một cuộc đời thiện lành và bây giờ đã đến lúc chúng ta tiến sang giai đoạn khác.

Cho nên khi một người thân yêu sắp phải chết, chúng ta nên hiểu biết và để cho người ấy ra đi an bình. Chúng ta cố gắng làm điều đó vì người đó càng thanh thản và đẹp đẽ càng tốtõ. Rõ ràng, chúng ta không nên khóc lóc than van. Than khóc chỉ gây khó khăn thêm cho người sắp chết. Đương nhiên nếu người ấy là một người Phật tử hiểu biết và còn đủ sức để nói thì người ấy, giống như Đức Phật, sẽ nhẹ nhàng quở trách: Này các người thân yêu, tại sao các người phải khóc? Đức Phật chẳng đã dạy ta bằng nhiều cách là chia ly không thể tránh được trong đời sống đó sao? Làm sao có thể là cái mà phải tan rã lại không tan rã? Điều đó không thể được. Cho nên chúng ta phải suy ngẫm sâu xa về Pháp. Này người thân yêu của tôi, thân này không phải của chúng ta. Tâm này cũng không phải của chúng ta. Chúng sinh diệt theo duyên hợp. Chúng ta phải tu tập chánh niệm sâu xa để thấy việc này, cho nên, đừng bám víu nữa, chúng ta có thể giải thoát khỏi sinh tử. Người thân yêu của ta, hãy mạnh lên. Dù tôi phải cáo từ bạn, tôi muốn nhắc nhở các bạn về những lời dặn cuối cùng của Đức Phật: “Tất cả những hiện tượng do duyên hợp đều phải tan rã. Cho nên, ta kêu gọi các con, hãy phấn đấu chuyên cần.”

Vâng, tất cả Phật tử nên nhớ lời dặn cuối cùng của Đức Phật cho chúng ta là hãy phấn đấu không mệt mỏi để đạt được trí tuệ hầu giải thoát chúng ta khỏi sinh tử. Một người tu thiền định phải thiền về cái chết. Người ấy có thể quán hơi thở, thở ra hít vào của mình hay bụng phồng lên và xẹp xuống do hít vào thở ra. Nếu gặp phải

khó khăn gì, người ấy có thể nhận thức về chúng, ghi nhận chúng là thế không sợ hãi lo lắng mà bình tĩnh và vững tâm. Người ấy có thể quán thấy những cảm giác đau đớn, chịu đựng chúng dù chúng lên cao độ. Người ấy có thể tự nhắc nhở mình, chúng chỉ là những cảm giác, mặc dù là cảm giác khó chịu. Người ấy cũng thấy chúng vô thường, chúng không ngừng sinh rồi diệt. Người ấy sẽ hiểu và không bám víu hay bị ràng buộc vào thân. Người ấy biết cả tâm lẫn thân cũng sinh và diệt theo duyên hợp. Người ấy có thể suy ngẫm: "Thân này và tâm này không phải của tôi. Chúng chẳng bao giờ thuộc về tôi cả. Chúng sinh vì duyên hợp, và theo duyên hợp, chúng sẽ diệt. Cho nên, mắt này không phải của tôi, tai này không phải của tôi, mũi này không phải của tôi... Thân này được tạo thành bởi bốn yếu tố, đất, lửa, nước và gió, chúng tượng trưng cho những đặc tính của vật chất, những đặc tính về tính cứng, tính mềm, sức ép, sức căng, nóng và lạnh v.v... Chừng nào năng lượng của nghiệp còn kéo dài kiếp sống của tôi trong cõi đời này, thân này còn sinh tồn. Khi năng lượng của nghiệp cho đời này hết, thì thân này chết và một cái tâm mới được duyên hợp bởi cái tâm cũ vào lúc chết, sinh ra trong thân mới. Nếu tôi đạt được A La Hán quả, không cần phải tái sinh nữa. Nếu tôi không có A La Hán quả, tuy nhiên, đã sống cuộc đời thiện, tôi không sợ tái sinh. Tôi có thể có một cuộc sống mới làm người được phú cho mọi điều tốt đẹp và thông minh hay một chúng sinh ở cảnh trời và từ đấy tôi tiếp tục con đường phát triển cho đến khi tôi đạt được Niết Bàn tối hậu, sự chấm dứt sinh tử."

Suy ngẫm như vậy, người tu thiền sẽ trở nên rất bình tĩnh và vững vàng. Người ấy sẽ trở nên rất an lạc. Người ấy có

thể mỉm cười ngay cả trước cái đau đớn và với những người tập hợp chung quanh. Với tâm rất an lạc, cảm giác đau đớn của thân có thể chấm dứt. Người ấy có thể chết thanh thản và an lành, nhẹ nhàng chút hơi thở cuối cùng.

NHỮNG GIỌT NƯỚC MẮT SUNG SƯỚNG

Khi ông Cấp Cô Độc, người nhân đức và đại ân nhân của đoàn thể Tăng già sắp chết, ngài Xá Lợi Phất, người đệ tử lớn nhất của Đức Phật, thuyết giảng về sự không quyến luyến cho ông. Ngài Xá Lợi Phất nhắc Cấp Cô Độc là đời sống chỉ là một tiến trình tùy thuộc vào duyên hợp, và tâm và thân tạm bợ này không có gì đáng để bám víu vào. Ngài đưa ra một bản danh sách toàn bộ những cái mà đời sống cấu thành, cho thấy tất cả đều là duyên hợp phù du không thể bám víu vào được. Ngài giảng cho ông Cấp Cô Độc không nên hiểu theo những dạng thức nhìn thấy và mắt, âm thanh và tai, mùi và mũi, vị và lưỡi, xúc và thân, và ý thức tùy thuộc vào tất cả những thứ này. Ông không nên hiểu theo nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Ông nên hiểu bản chất vô thường của chúng và quan sát sự sinh diệt của chúng, không bám víu vào chúng và hay không thích chúng.

Tương tự như vậy, ông không nên hiểu theo sự tiếp xúc tùy thuộc vào mắt và hình dạng, tai và âm thanh và v.v... Ông không nên hiểu theo cảm nghĩ dù thích thú hay không thích thú, cảm nghĩ nảy sinh tùy thuộc vào sự tiếp xúc. Ông phải xem xét tất cả chúng bằng trầm tĩnh, hiểu biết thực chất của vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Thân được tạo thành bởi bốn yếu tố giãn nở, dao động, cố kết, và nhiệt độ. Tâm được tạo thành bởi cảm nghĩ, nhận

thức, hoạt động tinh thần và thức. Tất cả chúng đều vô thường và lúc nào cũng thay đổi. Ngài Xá Lợi Phất khuyến khích ông Cấp Cô Độc không nên luyến chấp vào một trong những thứ đó. Không có gì trong thế giới này có thể gọi là cái ngã thường còn. Trong ý nghĩa tối hậu, không có cái ngã trong tâm và thân. Và cho nên không có gì để ông ấy bám víu vào.

Khi nghe được Pháp sâu xa này, một niềm an lạc và sung sướng lớn lao bao trùm ông Cấp Cô Độc. Và ông ta đã khóc. Thị Giả của Đức Phật, ngài A Nan có mặt lúc ấy tiến lại gần và hỏi Cấp Cô Độc tại sao ông khóc. "Có phải vì ông đã không chịu nổi cơn đau?" "Không phải," Cấp Cô Độc trả lời. Không phải là như thế. Mà đúng hơn là vì bài thuyết giảng của ngài Xá Lợi Phất quá đẹp đến nỗi đã làm cho ông xúc động sâu xa. "Trong đời tôi, tôi chưa bao giờ cảm xúc như thế. Cho nên đó là lý do tại sao tôi khóc," ông nói với ngài A Nan và Xá Lợi Phất. Những giọt nước mắt của ông không phải là nước mắt phiền não mà là những giọt nước mắt vui sướng – vui sướng vì nghe và hiểu được Pháp sâu xa như thế.

Ông Cấp Cô Độc hỏi tại sao Pháp như thế không được thường thuyết giảng cho các cư sĩ. Ngài Xá Lợi Phất trả lời vì người cư sĩ thường thấy khó lĩnh hội Pháp sâu xa như thế, họ đều bị luyến ái vào rất nhiều lạc thú sẵn có trong đời sống. Ông Cấp Cố Độc phản đối là có những người có thể hiểu và lĩnh hội Pháp sâu xa này, và những ai không được nghe sẽ bị thiệt thòi. Ông thúc giục ngài Xá Lợi Phất thường xuyên thuyết giảng về không luyến chấp cho những người khác như bài giảng mà ông vừa được thuyết giảng.

Ít lâu sau, ông Cấp Cô Độc chết. Vì lúc cuối cùng của ông rất an lạc và đã sống một cuộc đời lương hảo, theo lời Đức Phật, ông được tái sinh ở cung trời Đâu suất. Khi một người đã đạt được bậc thứ nhất của thánh quả (Tu-đà-hoàn) người ta tin rằng ông Cấp Cô Độc có thể, trong bảy kiếp, sẽ đạt giác ngộ hoàn toàn và do đó sẽ giải thoát khỏi tái sinh.

Cũng có những câu chuyện về những thầy tỳ kheo đắc quả A La Hán (giác ngộ hoàn toàn) trên giường lúc sắp chết. Cho nên những hành giả tu thiền ngày nay có thể hành thiền đến lúc cuối cùng, họ biết họ có thể thực hiện kiến thức tuệ giác, hiểu thấu về vô thường, khổ đau và vô ngã, và thậm chí đạt được thánh quả vào lúc chết.

Một hành giả tu thiền có thể trải tâm từ, thương yêu thân ái. Cả đến lúc sắp chết, người ấy có thể trải những ý nghĩ thương yêu thân ái đến tất cả chúng sinh. "Nguyện cho tất cả chúng sinh đều hạnh phúc. Nguyện cho chúng sinh thoát khỏi tai họa và nguy hiểm. Nguyện tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau tinh thần ... khổ đau thể chất ... Nguyện cho họ quan tâm lẫn nhau trong hạnh phúc." Chết với những tư tưởng thương yêu cho tất cả chúng sinh là một cách chết cao thượng. Trong cuốn Visuddhimaga (Thanh ttịnh đạo), một carm nang hành thiền của Phật giáo, có nói rằng một người có thói quen trải tâm từ, sẽ chết rất an lạc, như thể là ngủ thiếp đi một cách dễ chịu. Và nếu người ấy không đạt được thánh quả A La Hán, và phải tái sinh thì cũng tái sinh vào cõi trời.

Vâng, một người tu thiền không sợ chết. Người ấy có thể từ bỏ một cách thanh nhã thân và tâm vì biết rằng sống hay chết chỉ là hai mặt của một vấn đề, vì hiểu rằng trong

khi chúng ta còn sống chúng ta đang chết từng chập một, chết vào mỗi lúc qua đi, và bị tái sinh vào mỗi lúc mới đến. Các hiện tượng tinh thần và thể chất không ngừng sinh và diệt. Không có gì đứng nguyên dù chỉ một giây. Điều này cũng đã chứng minh được trong vật lý lượng tử nơi người ta thấy rằng các hạt hạ nguyên tử triệt tiêu năng lượng với mức 10 tới 22 lần chỉ trong một giây. Đức Phật cũng nói các hiện tượng tinh thần và thể chất không ngừng sinh ra và tan biến. Chừng nào mà chúng ta chưa loại bỏ được năng lượng nghiệp tái sinh bằng cách nhổ tận gốc rễ những ô nhiễm của tham sân và si, thì chúng ta vẫn tiếp tục phải tái sinh. Chết trong sự sống này chỉ là sự chấm dứt của tuổi thọ cho thân và tâm trong sự sống này. Nhưng ngay lúc mãn hạn của tâm vào lúc chết, không có khoảng cách nào, một tâm mới nảy sinh nhập vào một thân mới theo nghiệp hay những hành vi của chúng sinh ấy trong đời trước. Cho nên hành giả hiểu tâm lúc chết căn bản không khác gì tâm ở mọi lúc nên không sợ hãi. Người ấy chấp nhận cái chết trong chánh niệm và tự tại phù hợp với chỉ dẫn của Đức Phật.

LÀM CHO BẦU KHÔNG KHÍ THANH THẢN

Khi tạo bầu không khí thanh thản cho một người sắp chết, chúng ta phải biết sở thích của người đó, những gì thích, những gì không thích của người ấy. Thí dụ, người ấy thích hoa. Chúng ta nên có hoa trong phòng bệnh cạnh giường. Người ấy có thể thích chết trong căn phòng ấm cúng của mình, trong môi trường quen thuộc và thanh bình với mình. Cho nên nếu có thể người ấy thích chết ở nhà hơn là ở bệnh viện. Nhưng nếu không thể

được và cần để bệnh viện săn sóc, chúng ta nên cố gắng làm cho cảnh chung quanh trong bệnh viện càng riêng tư, ấm cúng và thanh bình càng tốt. Một phòng riêng thì tốt nhất, nhưng không phải tất cả mọi người có thể có đủ khả năng để trả tiền. Dù bất cứ ở chỗ nào, chúng ta cũng cố gắng làm cho bầu không khí càng thanh bình càng tốt.

Có thể có một hình ảnh nhỏ của Đức Phật mà người ấy thích ngắm. Nếu như vậy, chúng ta có thể để bức hình bên cạnh hoa ở bên cạnh giường. Thái độ nghiêm trang thanh thản ở hình Đức Phật có thể làm cho an tâm. Nhìn vào bức hình này, ta nhớ đến trí tuệ và lời dạy của Đức Phật. Việc đó có thể cho nhiều an ủi và an lạc, nhất là những lúc cần thiết. Căn phòng phải được sạch sẽ và ấm cúng. Người sắp chết có thể thích cái giường của mình hướng về của sổ để có thể nhìn được cây cối có thể làm cho tâm an tịnh (Thí dụ, Đức Phật đã chọn cái chết trong thiên nhiên giữa hai cây sala đang nở hoa tại rừng Câu Thi Na).

Nếu chẳng may người sắp chết mất bình tĩnh và lộ vẻ sợ hãi, lo âu hay đau đớn, thân nhân nên làm cho người ấy an tâm. Thí dụ như người thân có thể cầm tay người sắp chết trong tay hay vuốt nhẹ vào trán, nói năng ngọt ngào để người ấy an tâm. Người vợ có thể nhắc nhở nhẹ nhàng người sắp chết về Pháp, sự cần thiết phải giữ tâm bình tĩnh và hành thiền. Bà ấy cũng có thể an tâm người sắp chết hãy đừng lo lắng gì về bà hay con cái, rằng đã có giáo lý của Đức Phật và sẽ sống nương nhờ vào giáo lý ấy. Bà ấy biết cách săn sóc cho mình và những đứa con. Bà cũng có thể nhắc người sắp chết là tài sản, người thân yêu và tâm và thân rốt cuộc cũng không phải là của chúng ta. Chỉ có những hành vi của chúng ta mới là tài

sản thực sự theo chúng ta. Bà cũng nhắc nhở ông ấy về cuộc đời lương thiện của ông, sự săn sóc của ông cho gia đình, và tất cả những hành động thiện mà ông đã làm. Nhớ như vậy và hiểu rõ Pháp, người ấy có thể trở thành mạnh mẽ. Người ấy có thể mỉm cười và thanh thản. Cái chết không còn làm cho người ấy sợ hãi.

Đương nhiên những gì chúng ta đã nói chỉ là một thí dụ cho một diễn tiến có thể xảy ra. Đến lúc đó, không thể có kịch bản nào được sửa soạn cho việc này. Nhưng nếu ta hiểu Pháp ta có thể phản ứng Pháp theo trực giác và theo hoàn cảnh lúc ấy, nói và làm điều phải để giúp đỡ người ra đi một cách an bình.

Vào thời Đức Phật, Nakulamata, vợ của Nakulapita chỉ làm như sau: Bà đã an tâm người chồng khi ông này sắp chết. Bà ta nói với chồng: "Anh thân yêu, đừng chết với bất cứ nuối tiếc nào hay luyến chấp bất cứ thứ gì. Giáo chủ của chúng ta, Đức Phật đã nói chết theo cách như vậy thật không khôn ngoan chút nào."

Hiểu tính chồng, bà tiếp tục: "Anh thân yêu, anh có thể nghĩ rằng khi anh đi rồi, em không thể nuôi nấng con cái và giữ gia đình êm ấm. Nhưng đừng nghĩ như vậy, em rất khéo tay về cuốn bông và chải len. Em có thể nuôi nấng con cái và giữ gia đình êm ấm. Cho nên, hãy thanh thản."

Và bà ta đã an tâm người chồng là bà sẽ giữ đức hạnh và tu tập Phật Pháp cho đến khi đạt được giác ngộ. Và nếu ai nghi ngờ việc này, hãy để cho họ đi hỏi Đức Phật là người mà bà ta chắc chắn là sẽ bày tỏ lòng tin tưởng ở nơi bà. Nghe thấy những lời bảo đảm như vậy, thay vì chết, Nakalapita cảm thấy khỏe hơn rất nhiều và đã khỏi bệnh!

Sau này, khi cặp vợ chồng thắm thiết này đến gặp Đức Phật, Đấng Thế Tôn đã nói với Nakulapita rằng Nakulapita đã rất may mắn có một người vợ như Nakulamata: "Ông thật hết sức may mắn có người vợ như Nakulamata đã hết sức thương yêu và từ bi với ông, bà đã mong muốn ông được hạnh phúc và có thể khuyên nhủ ông trong lúc cấp thiết."

Thân quyến cũng nên ủng hộ triệt để những gì có thể cho người sắp chết. Như đã nói trước đây họ không nên khóc vì khóc sẽ gây khó khăn cho người chết. Nhưng nếu họ thấy khó kìm hãm nổi mình thì hãy suy ngẫm về Pháp. Họ có thể suy ngẫm rằng cái chết không thể tách rời sự sống. Khi có sự sống ắt phải có cái chết. Đó là điều chúng ta phải chấp nhận một cách tế nhị. Ngoài ra khi thân đã hư hoại và bệnh nặng, thì thật là mừng để "thoát khỏi" nó. Nhận lấy một cuộc kiếp sống mới, người ấy sẽ khá hơn. Suy nghĩ một cách khôn ngoan, thân quyến có thể giành lại được sự tự tại và giúp đỡ người sắp chết ra đi xứng đáng và thanh thản.

CHẬP TƯ TƯỞNG CUỐI CÙNG

Chập tư tưởng cuối cùng hay lúc chết được cho là rất quan trọng. Nếu ta chết vì sợ hãi, giận dữ, tham lam hay bất cứ với trạng thái tinh thần bất thiện nào, thì tái sinh xấu sẽ nảy sinh. Nếu ta chết trong thanh thản, hiểu biết, với chánh niệm và trầm tĩnh, tái sinh tốt sẽ xảy ra. Thường thường nếu ta có một cuộc sống thiện thì chập tư tưởng cuối cùng đương nhiên sẽ là chập tư tưởng thiện. Những hành vi thiện ta đã làm có thể xuất hiện trước tuệ nhãn. Hay ta có thể có những ảo giác về định mênh sắp

tới, như nhìn thấy quang cảnh ngoạn mục ở cõi trời và những người rất đẹp. Trái lại nếu ta sống một cuộc đời tội lỗi thì những hành vi ác đã làm có thể xuất hiện trước mắt ta hay có những ảo giác về lửa địa ngục hay có thể nhìn thấy những điềm xấu khác. Trong đời sống tuy nhiên chúng ta không hẳn là tốt hay cũng không hẳn là xấu, có một sự pha trộn xấu và tốt trong chúng ta. Nhưng nếu xếp toàn bộ chúng ta là tốt thì chúng ta tin là sẽ có một tái sinh tốt.

Nếu chúng ta có một sự hiểu biết rõ ràng về sống và chết, chúng ta có thể chết với sự vững vàng và trầm tĩnh. Chúng ta có thể, như đã nói, hành thiền cho đến lúc cuối cùng, giữ vững chánh niệm và tự tại. Vì đã sống một cuộc đời thường là thiện và hơn nữa có thể giữ chánh niệm trong lúc trực diện với cái chết, chúng ta chắc chắn được bảo đảm một tái sinh tốt – lại là người tốt – hay chư thiên, một chúng sinh ở cõi trời. Cũng có hy vọng là chúng ta có thể nhanh chóng, dù bất cứ tái sinh nào đã xảy ra, chấm dứt luân hồi, vòng sinh tử, cho nên không còn phải tái sinh, chúng ta sẽ giành được an lạc của Niết Bàn.

Đôi khi có câu hỏi sau đây: Cái gì sẽ xảy ra nếu không giữ được chánh niệm, nhất là khi người ấy không trải qua sự rèn luyện hành thiền nào? Chẳng hạn nếu người ấy chết trong trường hợp hôn mê thì sao? Hoặc người ấy đột nhiên bị chết đột ngột trong một tai nạn xe cộ thì sao? Theo sự hiểu biết của tôi về kinh sách được dạy của Đức Phật, tôi có thể nói rằng nếu ai đã sống một cuộc đời lương thiện, thì những cơ may là chập tư tưởng tốt sẽ

xuất hiện vào lúc chết và một tái sinh tốt sẽ nảy sinh. Nghiệp của chúng ta là nơi nương tựa đích thực của chúng ta (nghiệp quả), cho nên theo tổng số sức nặng về những hành động thiện mà chúng ta đã làm sẽ dẫn chúng ta đến một tái sinh tốt. Đó là lý do tại sao chúng ta phải sống một cuộc đời thiện trong lúc còn sống, và không chờ đến lúc gần chết thì đã quá muộn. Nhưng vì trong đời sống chúng ta đã làm cả xấu lẫn tốt, có khả năng là chúng ta có thể vụng nhớ đến những hành vi xấu thay vì những hành vi tốt vào lúc chết. Cho nên giữ chánh niệm quan trọng hơn tất cả; chánh niệm giúp ích nhiều. Với chánh niệm, những tư tưởng xấu không thể thâm nhập tâm chúng ta và chúng ta có thể chết bình tĩnh, thanh thản. Chánh niệm là một đức tính tuyệt vời – có thể giúp chúng ta trong cả sống và chết – tại sao chúng ta không trau dồi và phát triển nó trong khi chúng ta còn sống?

☸

Một tỳ kheo chuyên tâm chánh niệm về cái chết thì lúc nào cũng siêng năng. Vị tỳ kheo ấy nhận thức được sự tan vỡ ảo tưởng của tất cả các loại đang trở thành (sự sống). Thắng được sự luyến ái vào đời sống, vị tỳ khéo ấy lên án tội lỗi. Vị ấy tránh tích trữ nhiều. Vị ấy không bợn chút tham lam nào về vật dụng cần thiết. Nhận thức về vô thường phát triển trong mình, theo sau là xuất hiện sự nhận thức về khổ đau và vô ngã. Trong khi chúng sinh không phát triển chánh niệm về cái chết sẽ không tránh nổi sợ hãi, khủng khiếp, và bối rối vào lúc chết như thể đột nhiên bị bắt bởi thú rừng, ma quỷ, rắn, trộm cướp, hay kẻ giết người, thì vị tỳ kheo ấy không một chút sợ hãi, và không bị rơi vào bất kỳ tình trạng nào như vậy. Và nếu vị ấy không đạt được sự bất tử, thì ít nhất vị ấy cũng đi về một cõi tái sinh tốt đẹp khi thân tan rã.

– Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimaga)

☸

SUY NGẪM VỀ CÁI CHẾT

Khi sống, thỉnh thoảng suy ngẫm về cái chết là tốt. Thực ra suy ngẫm hàng ngày càng tốt. Đức Phật dặn chúng ta thường xuyên suy ngẫm về cái chết vì có rất nhiều lợi lạc đạt được từ sự suy ngẫm này.

Trước nhất chúng ta phải hiểu rõ rằng suy gẫm về cái chết không phải là chúng ta phải trở nên rầu rĩ, sợ hãi, không lành mạnh hay ngã lòng, hay cảm thấy như tự giết mình. Không, chắc chắn là không, chúng tôi muốn nói rằng chúng ta nên suy ngẫm về cái chết một cách khôn ngoan, có thể sống một cách khôn ngoan và từ bi hơn.

Thí dụ, bất cứ lúc nào tôi bị khó chịu hay nản lòng, tôi phải (nếu tôi không quá vô tâm) suy ngẫm theo những hàng chữ sau đây: *Đời sống ngắn ngủi, chẳng bao lâu chúng ta đều sẽ chết*. Cho nên cãi nhau hay tranh giành có ích gì? Giận dữ có ích gì? Không có ý nghĩa chút nào cả. Tốt hơn là tôi giữ sự an lạc của tôi. Tranh cãi hay giận dữ không giải quyết được vấn đề. Nó chỉ gây ra thêm thù oán và bực mình. Nghĩ như vậy tôi có thể bình tĩnh lại, kiềm chế mình để khỏi bị kích động bởi những cảm nghĩ mạnh mẽ, và liên hệ với người khác một cách lịch sự và khéo léo hơn. Đương nhiên, không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng đôi khi (có lẽ là nhiều lần) tôi đã quên và bị kích thích của tài hùng biện và xúc cảm, nhưng khi tôi tự nhớ lại về sự ngắn ngủi của đời sống và cái vô nghĩa của nóng giận đùng đùng, tôi có thể bình tĩnh lại một chút và nói năng một cách lịch sự và thận trọng hơn.

Tương tự như thế, khi tôi bị dao động hay lo lắng về một việc gì đó, tôi sẽ nghĩ rằng tất cả những lo lắng và băn khoăn có ích gì. Cuộc đời cứ tuần tự vi tiến, cái chết chờ đợi mỗi người chúng ta. Không ai trong thế giới này có thể thoát chết. Tử thần là người thực thi bình đẳng vĩ đại, và là người san bằng chênh lệch trong xã hội. Cho nên, trong khi tôi còn sống, tốt hơn là phải sống tốt hết sức mình, và điều đó có nghĩa là sống theo Pháp, sống trong chánh niệm, từ lúc này đến lúc khác, từ ngày này đến ngày khác, chỉ làm những điều tốt nhất mà tôi có thể, cứ thế mỗi ngày. Suy nghĩ khôn ngoan như vậy, tôi có thể kiểm soát những lo lắng, sống nhẹ nhàng và sung sướng hơn.

Hơn nữa, chúng ta có thể suy xét rằng có hay không lo lắng, tất cả chúng ta đều phải già và chết. Cho nên chúng ta có thể già mà không lo lắng! Làm điều đó sẽ là khôn khéo hơn. Không ai là người không đồng ý là chúng ta chắc chắn sẽ sung sướng hơn nếu sống không lo âu. Mặt khác, tất cả những lo âu làm tổn thọ, khiến cho chúng ta phát bệnh sớm và chết. Cũng bằng cách nghĩ này, chúng ta có thể kiểm soát lo lắng và sống một cuộc đời hạnh phúc hơn. Bởi vậy, suy nghĩ về cái chết một cách khéo léo khiến cho chúng ta rộng lượng và nhẫn nại hơn, tử tế và lịch sự hơn, cho cả chính chúng ta và người khác.

Rồi chúng ta có thể trở nên ít bị ràng buộc vào của cải vật chất, ít tham lam. Vâng, khi chúng ta nhận thức sâu xa cái ngắn ngủi của cuộc đời, và không thành vấn đề chúng ta có thể có bao nhiêu nhưng chúng ta không thể mang theo chỉ một xu khi chết chúng ta sẽ trở nên ít keo kiệt hơn. Khi chúng ta rộng rãi một chút thì bắt đầu vui trong việc chia sẻ và cho đi, thương yêu và quan tâm. Lúc đó

chúng ta sẽ nhận thức ra rằng đời sống không chỉ là chỉ gom góp và tích trữ của cải. Chúng ta sẽ thích rộng lượng hơn, chia sẻ và mang niềm vui và hạnh phúc vào cuộc đời của những người khác. Mang niềm vui và hạnh phúc cho người khác là làm cái cho đời sống có ý nghĩa và đẹp đẽ. Điều đó mới đáng kể. Tình thương yêu và từ bi nảy nở và thăng hoa trong chúng ta giống như hoa nở đẹp của cây. Chúng ta trở nên thành những người thực sự đẹp, đắm mình trong từ bi, đáp lại bằng tấm lòng không có bất cứ sự kỳ thị giống nòi, giáo phái, tôn giáo, địa vị xã hội v.v... Đời sống của chúng ta sẽ có một luồng sáng mới và chúng ta có thể nói chúng ta thực sự hạnh phúc và đầy tình người. Và khi cái chết đến, chúng ta không có gì nuối tiếc. Chúng ta có thể mỉm cười với cái chết một cách hạnh phúc và an bình.

KHI BỐN TRÁI NÚI ĐỔ XUỐNG

Đức Phật có lần nói dùng lối so sánh để gây ấn tượng cho chúng ta sự cần thiết sống một cuộc đời có ý nghĩa. Ngài đặt câu hỏi này với vua Pasenadi: “Này Hoàng thượng, ngài làm gì khi ngài được biết bốn trái núi lớn, một từ hướng Bắc, một từ hướng Nam, một từ hướng Đông và một từ hướng Tây, đang tiến về hướng vương quốc của ngài, nghiền nát mọi vật sống và không có gì thoát khỏi?”

Vua Pasenadi trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, trong một thảm họa lớn lao như vậy, sự hủy diệt đời sống con người quá lớn, và tái sinh làm người rất khó đạt được, tôi có thể làm gì để cứu vãn mà sống một cuộc đời ngay thẳng và làm những hành vi thiện?" Đức Phật đã làm cho vua hiểu vấn đề: "Thưa Hoàng thượng, Ta nói để ngài biết – tuổi già và

cái chết đang lăn vào Ngài. Vì tuổi già và cái chết đang lăn vào ngài, ngài phải làm gì?" Vua trả lời rằng trong hoàn cảnh như thế tất cả việc cấp thiết là phải sống một cuộc đời lương thiện và thực hiện hành vi tốt. Nhà vua thừa nhận tất cả uy quyền, uy thế, của cải và lạc thú mà nhà vua hưởng như một hoàng đế, có thể khi đứng trước cái chết chỉ là con số không.

Ví thế khi chúng ta suy nghĩ một cách khôn ngoan về cái chết, chúng ta sẽ nhận ra rằng của cải, uy quyền, uy tín và những lạc thú nhục dục không phải là mọi thứ. Chúng không thể bảo đảm hạnh phúc cho chúng ta. Nhiều người có chúng nhưng vẫn sống một cuộc đời sóng gió và bất hạnh. Một số người hối tiếc đã hành hạ, áp bức và làm hại người khác trong khi theo đuổi điên cuồng những tham vọng trần tục của họ. Sau khi đã tiến được tới đỉnh, họ thấy là thành quả rốt cuộc không phải là thỏa mãn mà thậm chí trống rỗng và vô nghĩa. Đôi khi họ ước ao phải chi họ đã có nhiều thì giờ hơn để sống với thân quyến và bạn bè và bộc lộ sự quan tâm và trìu mến hơn. Họ nuối tiếc đã lơ là với người thân yêu. Một số người đã đạt được mức đô khá thành công, đã thay đổi thái độ giữa chừng. Họ đã dành nhiều thì giờ hơn cho người thân, bạn bè và xã hội và sửa soạn vì điều thiện cao cả hơn, bỏ những tham vọng cao nhất để bằng lòng với cái ít hơn.

Nếu chúng ta biết được một số người giàu có và thành công đã xáo trộn đời họ ra sao, chúng ta sẽ học được một bài học từ sự lầm lẫn của họ. Một hôm tôi đọc cuốn sách với tựa đề *"Những người giàu nhất thế giới nhưng thua cuộc"*.Tôi thấy đây là một cuốn sách giáo dục. Tựa đề hoàn toàn thích đáng. Họ là những người thua cuộc trong

đời sống, bất chấp của cải của họ. Vâng, tôi đã học được khá nhiều Phật Pháp trong cuốn sách đó, làm sao mà tiền bạc và thành công không bảo đảm hạnh phúc riêng cho họ. Họ đã không có hạnh phúc, cho dù có nhiều của cải và thành côn. Đọc để biết về những người giàu có và nổi tiếng như Howard Huges, Mario Lanza, Elvis Presley, Marylyn Monroe và Aristotle Onassis, đã sống và chết ra sao, tôi không khát khao được sống như họ.

Những nhân vật đầy quyến rũ như Elvis và Monroe đã chết vì ma túy quá độ, sống qua câu châm ngôn: "Từ nghèo khổ đến giàu có, và từ giàu có đến rỗng không." Tất cả của cải và thành công của họ không mang lại hạnh phúc mà họ tìm kiếm. Hạnh phúc vẫn tránh né họ. Họ có vẻ khá tệ héo hon vì nóng giận cao độ, phiền muộn, sợ hãi và trống rỗng. Lấy trường hợp của một người phụ nữ thừa kế một gia tài vô cùng to lớn, lấy chồng bẩy lần mà không tìm thấy hạnh phúc. Bà nói với người viết tiểu sử của bà: "Tôi thừa hưởng mọi thứ trừ tình yêu. Tôi lúc nào cũng tìm kiếm nó vì không biết nó là cái gì." Sáu cuộc hôn nhân đầu kết thúc bằng ly dị và cuộc hôn nhân cuối kết liễu bằng ly thân. Chung cuộc, mặc dù của cải lớn lao, người ta nói bà chỉ là một người đàn bà đau khổ dễ bị thương tổn bị ảnh hưởng bởi cô đơn. Bà chết vào năm 66 tuổi với một vài người bạn bên giường mà không có người chồng nào đến thăm. Những chuyện bi thảm như vậy, tôi chắc chắn, có thể cũng tìm thấy ở phương Đông.

Đương nhiên, đề cập đến những người khác, chúng tôi không có ý xem thường một cách tự cho là đúng. Nhưng chúng tôi chỉ muốn nhấn mạnh tầm quan trọng về việc có những giá trị thích đáng trong đời sống, hiểu bản chất của tình thương và từ bi thực sự. Chúng tôi cũng không

có ý lên án sự giàu có và thành công hay nói rằng bạn không nên phấn đấu vì chúng. Không, chúng tôi không nói như vậy. Chúng tôi hiểu rõ là chúng ta phải thực tế và hiện thực. Chúng tôi hiểu rằng nếu các bạn đang làm việc trên thế giới này thì lý đương nhiên bạn cố gắng hết mình để kiếm được càng nhiều của cải càng tốt. Sau hết, nếu bạn muốn làm điều thiện và giúp đỡ người khác, như xây dựng cơ sở từ thiện, bệnh viện và trung tâm hành thiền, và cúng dường thực phẩm cho các nhà sư và người nghèo túng, bạn cần phải có tiền. Cho nên chúng tôi không nói là bạn không nên cố gắng làm một cư sĩ để làm giàu cho chính bạn. Nhưng đương nhiên, trong việc kiếm của cải, bạn nên làm bằng phương tiện lương thiện, không làm hại người khác.

Nói một cách khác, điều chúng tôi nhấn mạnh là sự đúng mức về luân lý. Chúng ta cần có những giá trị tinh thần, nhận thức sâu sắc là hạnh phúc không phải là sự ham mê lạc thú mà là chia sẻ và quan tâm. Khi chúng ta có những giá trị đúng, chúng ta có thể sống có ý nghĩa và mang niềm vui và hạnh phúc đến tất cả những người ở trong môi trường đời sống của chúng ta. Khi chúng ta hiểu Pháp nhất là chân lý về vô thường, khổ đau và vô ngã, chúng ta không bám víu vào danh vọng hay lợi lạc. Chúng ta có thể sống khiêm nhường và từ bi, chia sẻ của cải và thành công, và tìm thấy niềm vui trong việc làm cho người khác hạnh phúc. Nhưng khi chúng ta không hiểu thấu sâu xa về những gì cấu thành hạnh phúc – mà hạnh phúc thực sự đến từ cái tâm đã thoát khỏi tham, sân và si – rồi thì chúng ta không hiểu chúng ta có thể làm điều sai lầm, chúng ta nhất định bị chìm vào vũng bùn nhục dục đi đến sự kết liễu thống khổ. Cho nên điều

quan trọng là chúng ta hãy suy ngẫm cẩn thận về sự sống và cái chết, và lái vào đúng hướng, con đường thích hợp.

Ý THỨC CẤP BÁCH

Suy ngẫm về cái chết cũng có thể mang lại cái được gọi là *Samvega* bằng tiếng Pali – một ý thức cấp bách có thể tiếp sức cho chúng ta làm tất cả các điều thiện mà chúng ta có thể làm được trước khi chết và đặc biệt là hành thiền để trải nghiệm được chân lý sâu xa hơn và sự hiểu biết. Đức Phật nói hầu hết mọi người tất tưởi vội vã ở bờ bên này; họ không tìm cách vượt sang bờ bên kia. Ý Đức Phật muốn nói chúng ta tất cả đều bị vướng mắc vào những mưu cầu khoái cảm trong những lạc thú trần tục của đời sống. Chúng ta không tìm cách vượt khỏi phàm trần – vượt qua sinh tử, để nếm rượu thần tiên của hạnh phúc bất tử, Niết Bàn bất tử.

Niết Bàn là gì? Niết Bàn không thể mô tả được mà mỗi người phải trải nghiệm nó cho chính mình. Nhưng Đức Phật đã cố gắng đưa ra một số ý niệm về Niết Bàn là thế nào. Thí dụ, Ngài mô tả Niết Bàn là cái bất sinh, không nguồn gốc, không hình dáng, không điều kiện, bất tử, hạnh phúc cao nhất, an lạc to lớn nhất. Niết Bàn tượng trưng một trạng thái bất sinh bất diệt, không sinh hay tử. Nó được mô tả như ngọn gió thổi tắt những ngọn lửa của tham, sân và si, sự chấm dứt của tâm và vật, sự dập tắt khổ đau (để đọc thêm về Niết Bàn, hãy đọc cuốn *"On the nature of Nibbana" – Bản chất của Niết Bàn,* tác giả là thiền sư Mahasi Sayadaw, Miến Điện).

Một người đạt được trạng thái Niết Bàn, trạng thái này có thể thực hiện được trong quá trình thiền định, được gọi là

giác ngộ. Một người giác ngộ có thể là bậc A La Hán hay Đức Phật. Sự khác biệt giữa A La Hán và Đức Phật là A La Hán đạt giác ngộ bằng cách học tập từ một bậc giác ngộ khác trong khi Đức Phật đạt giác ngộ bởi chính mình.

Người giác ngộ là người có thể trực diện với những nỗi thăng trầm của cuộc đời bằng cái tâm điềm đạm. Qua những thăng trầm, như thua và được, thành công và thất bại, khen và chê, đau đớn hay thích thú, nổi tiếng hay mang tiếng, người giác ngộ vẫn thanh thản và không lay chuyển. Họ tiếp tục lối sống ấy không phải là bị lừa dối hay không cảm thấy mà vì đã được giác ngộ và khôn ngoan; hiểu rõ bản chất thực sự của cuộc sống, bản chất của hiện tượng vật chất và tinh thần, bản chất vô thường, bất an cửa chúng và không có một hạt nhân hay cốt lõi nào có thể gọi là cái ngã trong ý nghĩa tối hậu. Nếu họ không tham đắm vào lạc thú, và thích đau đớn, không phải là họ không cảm thấy chúng. Họ cảm thấy chúng nhưng hiểu rõ bản chất thực sự của chúng nên họ không bị áp đảo bởi chúng. Họ có thể chấp nhận cả đau đớn lẫn lạc thú khi chúng tới bằng trí tuệ và trầm tĩnh.

Cũng vậy đối với những hoàn cảnh trần thế khác như khen chê, thua được. Nếu họ được khen họ không kiêu căng hay tự cao tự đai. Họ không hãnh diện. Nếu họ bị chê, họ không buồn phiền hay ngã lòng. Điều ấy không thành vấn đề với họ. Họ vững vàng và không xao xuyến vì biết mình đã hành động đúng – không một vết nhơ của tham sân và si, động cơ thúc đẩy họ là thương yêu thân ái và từ bi. Họ cũng không có ý thích làm hại đến con kiến hay con muỗi. Lương tâm của họ trong sáng, tâm trí họ nhẹ nhàng và tự do. A La Hán sống kiếp sống cuối cùng trên trái đất và khi chết không bị tái sinh nữa.

A La Hán chấm dứt như một ngọn đèn, đạt *nirodha* – sự chấm dứt. Người ấy đạt *Parinibbana* (vô dư Niết Bàn) – có nghĩa là người ấy đạt Niết Bàn tối hậu, sự chấm dứt tất cả cuộc sống, đạt được yếu tố an lạc tối thượng của Niết Bàn. Bởi vậy, A La Hán trong thời Đức Phật có câu sau:

Tôi thích thú không phải trong sự sống
Tôi thích thú không phải trong cái chết
Mà tôi chờ lúc ra đi của tôi trong chánh niệm và tự tại.

Một bài kệ khác như sau:

Vô thường là những thứ duyên hợp
Có bản chất sinh ra và mất đi
Đã nảy sinh rồi phải chết đi
Bình lặng và chấm dứt là hạnh phúc thực sự.

Suy ngẫm về cái chết có thể giải thoát chúng ta khỏi sự kìm kẹp của cám dỗ nhục dục. Chúng ta sẽ không bị lừa dối bởi của cải vật chất mà hướng nguồn vui của chúng ta vào một cuộc đời đáng hài lòng và bổ ích vì sự phát triển trí tuệ và từ bi. Chúng ta được khuyến khích hành thiền hoặc, nếu chúng ta đã thực hành rồi, hãy tăng gấp đôi nỗ lực đạt mục tiêu tối hậu giải thoát khỏi tất cả khổ đau.

SUY NGẪM DẪN ĐẾN HIỂU BIẾT VÀ CHẤP NHẬN

Suy ngẫm thường xuyên về cái chết – về làm sao không thể tránh được và tài sản đích thực của ta là những hành vi – có thể khuyến khích chúng ta sống một cuộc đời lương thiện đến mức khi chết chúng ta sẽ không sợ hãi cái chết.

Hơn nữa khi một người thân của chúng ta chết, không thể tránh khỏi là tất cả chúng ta đều phải chết, phiền muộn không làm đau đớn chúng ta khi chúng ta hiểu biết và chấp nhận. Đó không phải là vì chúng ta không động lòng hay vô tâm. Không, chúng ta có một con tim, một con tim dễ xúc cảm. Chúng ta có thể cảm động sâu xa nhưng chúng ta cũng biết bản chất của sự sống, và có thể chấp nhận cái chết đan dệt thành sự sống.

Giải thích người trí chấp nhận cái chết ra sao, Đức Phật nói: "Thấy bản chất của thế giới, người trí không than van. Khóc lóc, rên rỉ sẽ chỉ dẫn đến khổ đau và đau đớn hơn. Nó không thể làm người chết trở lại. Người than khóc trở nên xanh xao và ốm yếu. Người ấy đã làm ngược với chính mình và sự than khóc của mình không đem lại gì cả." Đức Phật nói người khôn ngoan đã thực sự nắm vững bản chất của cuộc sống, đã "rút ra mũi lao phiền muộn và thất vọng." "Người ấy không có sự bám víu. Vì đã đạt được an lạc trong tâm, người ấy đã vượt qua tất cả phiền não. Người ấy được tự do."

Cho nên chúng ta nên suy ngẫm về những khía cạnh sâu xa hơn trong những lời dạy của Đức Phật để chúng ta có thể trực diện với cái chết không bị phiền não mà hiểu biết. Người ra đi cũng không muốn chúng ta mất tự chủ. Họ cũng không muốn chúng ta bị đau lòng mà hãy chấp nhận sự ra đi của họ một cách thoải mái. Vì đã tái sinh, họ đâu còn hiện diện để nhìn chúng ta khóc than. Khóc than và phiền muộn của chúng ta không giúp gì cho họ cả. Cho nên cái đó thật phù phiếm. Nếu chúng ta suy xét sâu xa hơn, chúng ta có thể thấy phiền não của chúng ta là do luyến chấp. Chúng ta không chịu nổi sự chia ly. Nhưng nếu chúng ta suy ngẫm sâu xa hơn, và trở nên

khôn ngoan hơn, chúng ta có thể chấp nhận cái không thể tránh được. Thay vì phiền não, chúng ta can đảm. Chúng ta có thể phản ứng một cách có nghĩa lý, giả thử quyết định sống một cuộc đời cao thượng và gương mẫu để tưởng niệm hay tưởng nhớ người thân. Một người khôn ngoan chắc chắn không muốn chúng ta than khóc cho người ấy. Trái lại người ấy muốn nói: "Nếu bạn thực sự muốn tưởng niệm hay tưởng nhớ đến tôi, xin hãy sống cuộc đời thiên, làm những hành vi thiện, hãy tử tế với đồng loại... Đó là tất cả những gì tôi đòi hỏi."

Khi Đức Phật sắp nhập diệt, người ta nói hoa trời và phấn hương gỗ đàn hương từ trên trời rải xuống khắp thân Ngài để vinh danh Ngài. Và nhạc trời cũng trỗi dậy. Nhưng Đức Phật cho thấy tất cả những thứ vinh danh Ngài như vậy không phải là điều Đức Phật muốn. "Không phải như vậy mà Như Lai được vinh danh đến tột độ," Ngài nói. "Nhưng này A Nan, ai tôn trọng Pháp, sống đúng Pháp, bước đúng con đường của Pháp, đó chính là cách để vinh danh Như Lai đến mức cao nhất. Cho nên này A Nan, các ngươi phải tự rèn luyện: Chúng ta phải tôn trọng Pháp, sống đúng Pháp, bước theo con đường của Pháp." Và tuy chúng tôi đã nói trước đây, chúng tôi muốn nói lại lần nữa: – Lời dặn dò cuối cùng của Đức Phật là: "*Vayadhama sankhara. Appammadena sampadetha* – Tất cả những gì duyên hợp đều phải tan rã. Hãy nỗ lực tiếp tục (để giải thoát)."

THAN VAN KHÔNG THỂ TÁC ĐỘNG ĐẾN TRO CỐT CỦA NGƯỜI CHẾT

Trong những kiếp trước, Đức Phật là một vị Bồ Tát (một vị Phật sẽ thành), cũng không biểu lộ ưu phiền trước cái chết của những người thân. Đức Phật có thể bằng tâm linh nhớ lại những tiền kiếp của Ngài, và được biết rằng có một kiếp Ngài là một nông dân, ngài không buồn rầu khi mất một đứa con trai duy nhất. Trái lại, Ngài suy ngẫm: "Cái gì phải tan rã sẽ tan rã và cái gì phải chết sẽ chết. Tất cả đời sống chỉ là tạm bợ và phải chết." Khi một người Bà La Môn hỏi tại sao Ngài không khóc, phải chăng Ngài có trái tim sắt đá, Ngài không cảm động vì đứa con của Ngài? Vị Bồ Tát trả lời rằng Ngài rất quí đứa con của Ngài, nhưng ưu sầu không thể mang đứa con trở lại được. "Không có than van nào có thể tác động đến tro cốt của người chết. Làm sao tôi phải phiền não? Nó đi theo con đường mà nó phải đi."

Trong một kiếp khác Ngài không khóc trước cái chết của người anh và đã bị buộc tội là vô tâm, Ngài trả lời những người đó không hiểu tám hoàn cảnh trần thế mà tất cả chúng sinh phải đối diện, tức là: Được và thua, hạnh phúc và bất hạnh, khen và chê, nổi tiếng và bị mang tiếng. "Vì ông không hiểu tám hoàn cảnh trần thế, nên rên rỉ, khóc than. Tất cả mọi thứ hiện hữu chỉ là tạm bợ và cuối cùng phải chấm dứt. Nếu ông không hiểu điều này và vì cái vô minh của ông cho nên ông khóc và than van, tại sao tôi phải theo ông than khóc?"

Trong một kiếp khác nữa, vị Bồ Tát không khóc trước cái chết của người vợ trẻ và đẹp. Trái lại, Ngài suy ngẫm: "Cái gì có bản chất tan rã thì phải tan rã. Tất cả những gì hiện hữu đều vô thường," và ngồi xuống một cái ghế gần đấy, Ngài dùng cơm như thường lệ, cho thấy khả năng tuyệt vời lúc nào cũng sống trong chánh niệm. Những

người tụ tập chung quanh Ngài hết sức ngạc nhiên và hỏi làm sao Ngài có thể giữ bình tĩnh vào lúc như thế này. Phải chăng Ngài không yêu vợ Ngài, một người rất đẹp đến nỗi kể cả những người không biết bà cũng không cầm được nước mắt? Vị Bồ Tát trả lời bằng bài kệ:

Vì sao tôi phải nhỏ lệ với em
Sammilllabhasini xinh đẹp kia ơi?
Em đi về cõi chết
Từ nay ta mất em.

Vì sao chàng trai yếu đuối than van
Những gì đối với hắn chỉ là vay mượn?
Hắn cũng hít vào hơi thở tử vong
Bị tước đi từng giờ bởi cái chết.

Lúc hắn đứng, hắn ngồi,
đi lại hay nghỉ ngơi
Trong cái nháy mắt,
Cái chết xảy tới ngay.

Đời sống tôi cho là thứ không vững chắc
Mất bạn bè là chuyện không tránh được
Hãy trân quý tất cả những gì còn sống
Buồn phiền em cũng chẳng sống lại đâu.
(Lược dịch ý)

Những chuyện rất ngạc nhiên như vậy về sự tự chủ của Bồ Tát rất đáng kính sợ. Nó cũng dạy chúng ta phải suy ngẫm kỹ và sâu xa về giáo lý để hiểu rõ chân lý của vô thường và chấp nhận sự thật về cái chết. Có lẽ khi chúng ta đau khổ vì mất người thân, chúng ta sẽ suy ngẫm như vị Bồ Tát này và giữ được sự điềm tĩnh.

CÁI CHẾT KHÔNG CÓ GÌ XA LẠ VỚI CHÚNG TA

Một cách suy ngẫm khác về cái chết để khắc phục được sợ hãi cái chết, là coi cái chết không có gì xa lạ với chúng ta. Nổi trôi đằng đẵng trong luân hồi, vòng sinh tử bất tận, Đức Phật nói chúng ta đã chết đi và tái sinh nhiều lần không kể xiết – quá nhiều đến nỗi nếu chúng ta gom tất cả xương khô lại cùng nhau, thì mỗi đống xương đó có thể cao hơn quả núi cao nhất! Cũng vậy, Đức Phật nói nước mắt chảy trong luân hồi vì mất người thân nhiều hơn nước của bốn đại dương.

Đúng, Đức Phật nói, chúng ta đã đau khổ đủ nhiều, để hoàn toàn mỏi mệt về đời sống, hãy tìm kiếm con đường để ra khỏi cái mê cung khổ đau, con đường để đi đến Niết Bàn bất diệt. Nhưng không may, chúng ta ít trí nhớ nên không nhớ được kiếp nào trong quá khứ. Làm sao mà đôi khi chúng ta không thể nhớ nổi những gì chúng ta đã làm ngày hôm qua! Cho nên chúng ta cứ tiếp tục sống một cách tự mãn, không có ý thức khẩn cấp gì để trau dồi trí tuệ để giải thoát chúng ta khỏi khổ đau. Tuy nhiên trong thời Đức Phật, có nhiều thầy tỳ kheo, kể cả Đức Phật đã có thể nhớ lại được tiền kiếp của mình. Ở thời nay cũng có những chuyện của những người có khả năng kỳ lạ nhớ lại tiền kiếp của họ. Francis Story và tiến sĩ Ian Stevenson đã viết những cuốn sách, đưa ra tài liệu về một số những trường hợp này.

Khi chúng ta suy ngẫm về tái sinh chúng ta lợi trên hai phương diện:

1. Tóm lại chúng ta có thể coi cái chết không có gì xa lạ với chúng ta. Chúng ta đã gặp nó nhiều lần trước đây.

Cho nên chúng ta không cần đối đầu nó bằng sợ hãi. Chúng ta có thể coi nó chỉ là một chuyển tiếp, sự thay đổi từ cuộc sống này đến một cuộc sống khác.

2. Chúng ta sẽ có động cơ tìm cách ra khỏi luân hồi, vòng sinh tử. Chúng ta có thể nghiên cứu giáo lý của Đức Phật sâu xa hơn. Chúng ta có thể phấn đấu mạnh hơn nữa và thực hành những lời dạy của Đức Phật, để phát triển lòng vị tha, đạo đức và thiền định.

CÁI CHẾT NHẤT THỜI

Trong một đường lối khác nhìn cái chết là cái mà ta trải nghiệm hết lần này đến lần khác. Vì trong ý nghĩa tuyệt đối, sinh và diệt liên tiếp xảy ra. Theo Đức Phật, thức lúc nào cũng sinh ra và chết đi. Khi thức này tan rã thì lập tức thức khác nảy sinh và cứ thế tiếp diễn, vô tận, cho đến khi và trừ phi chúng ta thực hiện được Niết Bàn tối hậu. Những hiện tượng về thân thể cũng sinh diệt không ngừng. Cho nên cái mà chúng ta có chỉ là sự sinh diệt không ngừng của các hiện tượng thể chất và tinh thần. Ở một mức độ nào đó hồ như sinh và tái sinh luôn luôn xảy ra. Trong tiếng Pali, nó được gọi là *khanika-maranam* – cái chết nhất thời. Trong cuốn Thanh Tịnh Đạo, nó được nói đến như sau:

"Theo tuyệt đối, chúng sinh chỉ có một thời gian sống rất ngắn ngủi, đời sống chỉ tiếp tục chừng nào mà thức còn. Giống như cái bánh xe, dù chạy hay ngừng luôn luôn dựa vào một điểm trên chu vi của nó, dù vậy đời sống của chúng sinh chỉ kéo dài trong lúc thức còn. Chừng nào mà lúc này chấm dứt, thì chúng sinh cũng chấm dứt. Vì người ta nói rằng: 'Chúng sinh thuộc về chập quá khứ của thức đã tồn tại, nhưng không tồn

tại trong hiện tại, và cũng chẳng tồn tại trong tương lai. Chúng sinh thuộc về chập tương lai không tồn tại, cũng chẳng tồn tại trong hiện tại, nhưng nó sẽ tồn tại trong tương lai. Chúng sinh thuộc về chập hiện tại đã không tồn tại, nó chỉ tồn tại trong hiện tại, nhưng nó sẽ không tồn tại trong tương lai.´" (Hòa thượng Nyanatikola chuyển ngữ, trong cuốn Tự Điển Phật giáo.)

Trong phạm vi này, chúng sinh chỉ là thuật ngữ qui ước. Phân tích đến cùng, nó chỉ là một chuỗi thức sinh ra và chết đi. Thức này chết đi thì thức kia nảy sinh – tất cả là như thế. Và chúng ta gọi tiến trình tiếp tục này là một chúng sinh. Nhưng trong ý nghĩa tuyệt đối, không có chúng sinh – không có sự thay đổi của linh hồn hay tâm, mà chỉ có một chuỗi thức sinh ra và chết đi, thức này tạo điều kiện cho sự sinh ra của thức kia.

Hơn nữa cái chết thông thường mà chúng ta trải qua vào lúc chấm dứt của tuổi thọ không chỉ là cái chết tối hậu. Một thức khác tức khắc sinh ra nhưng trong một thân mới hay cảnh giới mới theo tái sinh mà ta đi vào. Chỉ khi ta đã loại bỏ được những dấu vết tinh thần của tham, sân và si, thì mới không có tái sinh. Suy ngẫm như vậy, chúng ta cũng có thể đánh giá đúng bản chất của vô thường, khổ đau và vô ngã. Và chúng ta có thể vượt qua cái sống và chết dễ dàng.

VẤN ĐỀ ĐÁNG SUY NGHĨ

Mỗi lần bạn nhìn vào tờ báo và gặp mục lời cáo phó hay những thông báo về cái chết, bạn có suy nghĩ về cái chết không? Bạn có dừng lại và suy ngẫm sự thật về cái chết của chính bạn không? Bất cứ lúc nào cái chết đến với

những người khác, chúng ta không cảm thấy nhiều về việc đó. Người chết có thể là người xa lạ với chúng ta. Khổ đau không phải là của chúng ta, ngoài ra chúng ta đã trở nên hoàn toàn tê liệt trước những chuyện về cái chết – chúng được đăng trên báo hàng ngày. Đọc tin người ta bị giết ra sao, nhất là trong chiến tranh,sự sống dường như rẻ mạt. Dường như không có sự tôn trọng gì đối với sự sống. Nhưng khi cái chết đánh vào người thân của chúng ta, chúng ta chịu đựng ra sao? Và khi chúng ta trực diện cái chết của chính chúng ta, chúng ta có sợ chết điếng không? Vâng, mặc dù chúng ta biết chết và các thảm kịch xảy ra chung quanh chúng ta, nhưng chúng ta sững sờ kinh ngạc và không thể chấp nhận nó khi nó thực sự xảy ra cho chúng ta.

Khi chúng ta đọc "mục tưởng nhớ" trong báo chí, chúng ta có thể thấy tuy một người đã chết mấy năm qua rồi, nhưng người thân vẫn còn khổ vì đau đớn bởi chia ly như thể nó mới giáng xuống ngày hôm qua. Đôi khi trong những thông diệp, người hôn phối hay thân nhân công khai bày tỏ buồn phiền mà họ vẫn còn cảm thấy và nước mắt vẫn nhỏ xuống bởi người thân. Chúng ta hiểu đó là tình người cảm thấy như vậy. Nhưng Đức Phật dạy chúng ta rằng con người chúng ta có thể tự tiếp thu bằng trí tuệ và sức mạnh để chấp nhận sự mất mát và chịu đựng một cách kiên cường. Không phải là Đức Phật muốn chúng ta vô tâm mà Ngài muốn chúng ta có trí tuệ để chấp nhận sự mất mát và hiểu biết sự phù phiếm của phiền não. Nhất định Ngài không muốn chúng ta héo hon vì phiền não, trở nên gầy gò và yếu đuối, mất tất cả lợi ích trong đời. Đặc biệt những người Phật tử nên hiểu

điều này và do đó chấp nhận sự mất mát một cách kiên cường.

Nếu người Phật tử cần thiết đưa ra thông điệp với lời cáo phó hay để tưởng nhớ trên báo, tại sao không để những lời Pháp như: *Vô thường là tất cả mọi thứ duyên hợp. Hãy phấn đấu không mệt mỏi để đạt Niết Bàn vô vi*; hay suy ngẫm một cách có ý nghĩa về cái chết: *Giống như hạt sương trên ngọn cỏ chẳng mấy chốc vào lúc mặt trời mọc sẽ biến mất và không tiếp tục tồn tại được lâu; giống như vậy đời sống của con người giống như hạt sương rơi rất ngắn ngủi và phù du. Ta nên hiểu điều này một cách khôn ngoan, hãy làm những hành vi thiện và sống một cuộc đời đạo đức, không ai có thể thoát chết.*

Hay nếu ta muốn có tính cách riêng tư, sao không để một thông điệp như sau: "Anh thân yêu, nếu anh có thể biết được, anh sẽ hài lòng biết rằng con cái lớn lên rất tốt đẹp. Em đã dạy kỹ chúng về Pháp, quý trọng những giá trị quý báu của tình thương yêu và lòng tốt, trí tuệ và hiểu biết. Em cũng dạy kỹ chúng đừng bắt chước bạo lực và tham lam thường thấy qua truyền thông như truyền hình và phim ảnh. Kết quả, chúng rất hòa nhã và thân thương với mọi người. Về phần em, em vẫn giữ giới và hành thiền. Em đang thực hành chánh niệm hàng ngày và ẩn tu một hay hai lần một năm. Em rất an lạc và phát triển trong Pháp. Em cố gắng không phiền não, vì anh và em đã hiểu một chút điều Phật dạy – đó là phiền não thật phù phiếm: Nó không có ích gì. Và em biết anh cũng chẳng muốn em phiền não, mà là sống một cuộc đời thiên và gương mẫu.

"Tuy nhiên có những lúc, em phải công nhận, khi em cảm thấy đau đớn, khi em thấy nhớ anh kinh khủng, nhất là khi nghĩ đến những lúc vui cùng nhau, hạnh phúc mà chúng ta cùng chia sẻ, nụ cười ngọt ngào và ánh mắt sáng ngời của anh, cách anh cười và chòng ghẹo. Vâng, khi em lạc vào trong cái nhớ nhung quá khứ ấy, em phải công nhận em cảm thấy nước mắt muốn trào ra. Nhưng anh thân thương, em có thể tự kiềm chế được. Em có thể có chánh niệm. Em có thể quan sát cái đau đớn và chấp nhận nó. Em có thể quan sát tư tưởng và tâm trạng em. Em có thể suy ngẫm giáo lý của Đức Phật và hiểu sự phù phiếm của phiền não. Em có thể hạnh phúc và trông vào các phước báu – ít nhất chúng ta đã có những giờ phút hạnh phúc bên nhau và bây giờ chúng ta có con cái để sống vì chúng. Em hiểu sự đau đớn đến từ sự luyến chấp và thiếu sự hiểu biết sâu xa về bản chất của tất cả cuộc sống. Cám ơn Đức Phật đã dạy chúng ta về chánh niệm, dạy chúng ta sống trong hiện tại, phải luôn luôn hạnh phúc, trông mong vào phước báu, tắm mình trong hạnh phúc của một cuộc đời đã sống lương thiện.

"Vậy thì, em biết lời nhắn nhủ này đã dài rồi. Em cũng biết rằng anh không ở đâu đây để nghe. Nhưng nó làm cho em cảm thấy dễ chịu được bày tỏ theo cách này. Em cám ơn anh về hạnh phúc mà anh đã cho em, và em dành tất cả những hành vi thiện mà em đã làm, và đời sống thiện mà nay em đã cố gắng sống, tất cả em dành cho kỷ niệm ngọt ngào và thân thương của anh. Em cũng chúc anh, dù tái sinh tốt thế nào, cầu nguyện anh hãy tiếp tục tu tập Pháp cho đến khi anh đạt được Niết Bàn, sự chấm dứt tất cả khổ đau, v.v... và v.v..."

Thừa nhận đây là một một thông điệp khá dài mà tôi đã hơi say mê một chút. Nhưng điều tôi muốn nhấn mạnh nơi đây là chủ đề của thông điệp, một chủ đề về hiểu biết và chấp nhận. Đó chỉ là đưa ra ý niệm về lời nhắn nhủ cách diễn đạt Phật giáo. Nó có thể được rút ngắn lại và viết đơn giản hơn. Hay ngoại trừ mục đích giáo dục của nó (có nghĩa dạy dỗ), lời nhắn nhủ có thể là không cần thiết. Những cảm nghĩ như vậy có tính cách cá nhân và có thể được giữ riêng tư. Khi ta hiểu thấu Pháp, ta có thể tiếp tục sống một cuộc đời thiện và mãn nguyện.

☸

MỘT THẾ GIỚI KHÁC THƯỜNG

Đọc báo và tạp chí có thể cho chúng ta nhiều cái đáng suy ngẫm. Bên cạnh những cáo phó, có những chuyện ác liệt nhắc tới khổ đau trên khắp thế giới, dẫu cho chúng ta có thể chết lặng đi vì nó. Có những vụ giết người, trộm cướp, hiếp dâm và chiến tranh, những vụ xung đột tôn giáo, sắc tộc, xã hội và chính trị, ô nhiễm, bệnh tật, chết đói, nghèo túng, tra tấn, áp bức, khủng bố, tai nạn, tự tử và những thiên tai như động đất, hỏa hoạn, lụt lội và bão tố. Quả là một bản liệt kê dài và đáng buồn cứ tiếp tục.

Đồng thời bên cạnh những tin tức có những bức tranh và quảng cáo trình bày những người hạnh phúc đang hưởng thụ cuộc sống như thể không quan tâm gì đến thế giới. Họ cười và chụp hình đằng sau các xe sang trọng, những lâu đài đồ xộ, những căn phòng khách sạn lộng lẫy, những chai rượu, thuốc lá, nước hoa, mỹ phẩm, đồ trang phục trình bày quyến rũ, và đồ trang sức lộng lẫy. Họ đắm mình trong những tiệc tùng, cuộc thi sắc đẹp và biểu diễn thời trang với những người kiểu mẫu đẹp và sành điệu diễu hành trên lối đi của bục trình diễn. Sự tương phản đặc biệt thật mỉa mai, khi bạn nhìn thấy một cuộc biểu diễn thời trang lớn bên cạnh một bức tranh não lòng của những trẻ em Phi châu đáng thương chỉ còn da bọc xương gần chết đói.

Người ta nói chúng ta là người văn minh ghê tởm bạo lực và sự gây đau đớn điên rồ cho người khác. Tuy nhiên chúng ta có những trận đấu tranh tài vô địch quyền Anh của hai võ sĩ khỏe mạnh, vì món tiền lớn, cố hết sức giã vào đầu nhau giữa những tiếng la hét tán thưởng rầm rộ

của người xem, không phải là không giống thời dã mãn của người La Mã khi những đấu sĩ đánh nhau với sư tử hay với nhau để giải trí cho những khán giả khát máu. Chúng ta có những người đấu bò, điên lên, hành hạ và giết con bò chỉ để mua vui. Và mọi người, hay ít nhất những khán giả đông nghẹt tại đấu trường, dường như nghĩ rằng đó cũng là trò vui.

Hút thuốc và uống rượu đã gây thiệt hại rất lớn cho sức khỏe của con người, tuy nhiên các hãng thuốc lá và làm rượu vẫn cứ cung cấp bằng mọi cách, thậm chí thông qua các võ đài thể thao, những sản phẩm chết người của họ. Hút thuốc được mô tả một cách lố bịch là "gặp gỡ sự dịu hiền" và uống rượu ngang bằng với thành công và uy tín giữa nhiều việc khác! Cái gọi là các nước phát triển bán hạ giá thuốc lá và những sản phẩm có hại khác cho các nước thuôc thế giới thứ ba, trong khi kiềm chế sự tiêu thụ các sản phẩm ấy trong dân chúng của họ. Trong sự tham lam quá quắt của cải của họ, các hãng xưởng sẵn sàng làm bất cứ cái gì, dường như không có một chút băn khoăn nào về tất cả những gì họ nói hay làm trong việc cung cấp các sản phẩm như vậy. Các phương tiện truyền thông đại chúng như báo chí và tạp chí, chấp nhận và phát hành quảng cáo vì tham lam số tiền lớn mà họ mang đến, không thể tự tha trách nhiệm của mình. Họ có nhân quyền cơ bản để thi hành lương tâm xã hội bằng cách từ chối những quảng cáo có hại nhưng họ chọn cách không làm thế.

Nhìn vào một tạp chí hàng không bóng loáng, bức ảnh ông chủ tịch già một hãng bia ở Thái Lan đã khiến tôi lưu ý. Mặc Âu phục và với mớ tóc hoa râm, ông ta hãnh diện trình bày, trong phòng họp sang trọng của ông, một dẫy

chai bia sản xuất bởi hãng của ông. Ngay đàng sau ông là một cái bàn thờ với hình ảnh Đức Phật chiếu sáng lấp lánh. Ta có thể nhìn thấy bàn thờ đã được bày ở giữa phòng một cách rất ấn tượng. Vì chúng ta đều biết Đức Phật dạy về sự cấm rượu, giới thứ năm mà tất cả người Phật tử tán thành nói rằng: "Tôi nguyện giữ giới không uống rượu hay dùng ma túy, vì nó là nguyên nhân làm mất sự lưu tâm." Cho nên người giữ giới khó có thể thỏa hiệp với sự sản xuất và phân phối rượu hàng loạt, được coi như một cách sống sai lầm trong Đạo Phật, với hình ảnh của Đức Phật, được trình bày một cách trang trọng trong phòng.

Sulak Sivaraksa, một nhà hoạt động và phê bình xã hội Thái, viết trong cuốn sách của ông, *"Seeds of Peace - Những hạt giống của Hòa Bình"*: "Sự thật đáng buồn là Thái Lan có khoảng 250,000 nhà sư nhưng gái mãi dâm nhiều gấp đôi. Điều này phát ngôn cho một hệ thống không hữu hiệu và phải thẩm xét lại từ cội nguồn. Nếu chúng ta có thể quay về nguồn gốc tốt đẹp của truyền thống Á châu, chúng ta có thể tạo ra một kiểu sống lành mạnh và hữu hiệu." Kể ra hai thí dụ sau cùng, chúng tôi không có ý chỉ trích Thái Lan, mà chỉ là nhấn mạnh vào cái dị thường. Thật ra, dị thường hiện hữu ở khắp nơi. Giống như ở Thái Lan, những việc đó cũng thấy ở các nước Phật giáo Miến Điện, Sri Lankha, xứ sở của chúng tôi và ở bất kỳ một xứ nào khác. Không ai có độc quyền.

Vâng, chúng ta có thể tiếp tục dài dài với bản liệt kê những mâu thuẫn trên thế giới mà chúng ta sống, chúng ta tin chỉ điều này cũng đủ để thấy vấn đề. Vâng, phải chăng hồ như chúng ta không phải là một xã hội có một trạng thái tâm lý bị chia rẽ hay loạn tinh thần? giống như

một bác sĩ Jekyll và ông Hyde. Chúng ta biết cái gì là bất thiện, tuy nhiên chúng ta tha thứ và thậm chí còn khuyến khích sự tăng trưởng của nó. Rõ ràng, dù muốn dù không chúng ta bị vương mắc vào đấy, và chúng ta lao vào theo ngọn thủy triều. Được lập trình và bị tác động bởi những người có thế lực trong phương diện truyền thông quảng cáo đại chúng, chúng ta đáp ứng điều khiển và thông điệp của họ. Mua cái này, mua cái kia. Ăn cái này, ăn cái nọ. Mặc cái này, mặc cái kia. Làm cái này, đừng làm cái đó. Cái này thô kệch và cái đó có tính chất đàn bà. Cái này đúng mốt và cái kia không. Đây là lối sống tuyệt vời; đó là xã hội giàu sang đi đây đi đó bằng máy bay phản lực, một thế giới vui nhộn và tiêu khiển tuyệt vời.

Xin thứ lỗi cho tôi nếu tôi có vẻ giống một người chỉ trích, một trò thể thao xấu, một nhà sư giận dữ đứng trên bục diễn giả ngoài trời cao giọng tuyên bố rằng ngày tận thế gần kề và đe dọa một xã hội suy đồi bằng lửa địa ngục. Nhưng bạn có thể đồng ý với tôi rằng có lẽ đó không phải là một ý kiến xấu, nếu thỉnh thoảng, chúng ta lùi lại một phút và nhìn vào tình hình thế giới, trạng thái tâm chúng ta và tình trạng cuộc đời chúng ta. Một số trí tuệ có thể nẩy sinh từ sự suy ngẫm đó. Chúng ta có thể đánh giá lại lập trường của chúng ta và hướng đi mà chúng ta muốn theo. Chúng ta theo đám đông hay chúng ta bỏ hàng ngũ? Và giả dụ tôi xin mượn một vần thơ của Robert Frost: *Hai con đường rẽ ra hai ngả trong rừng rậm và tôi – tôi đi con đường ít người qua lại.* Và việc đó đã làm cho sự thể thay đổi hoàn toàn. Vâng, khi hai con đường rẽ hai ngả trong đường đời, bạn chọn đi con đường nào? Con đường ít người đi – con đường của chánh niệm và trí tuệ, con

đường của tình thương và từ bi? Xin hãy nghĩ về việc này, vì nó có thể tạo nên sự khác biệt quan trọng.

☸

Nơi đất và nước
Lửa và gió không tìm được duyên hợp,
Dòng thủy triều đang tắt dần
Vòng luân hồi không còn xoáy tít nữa
Tâm và vật sẽ ngừng không còn gì lại nữa

– Đức Phật

☸

MỘT NỤ CƯỜI NGỌT NGÀO NHẤT

Khi chúng ta đã đi đến phần cuối cùng trong việc bàn luận về Thương Yêu và Cái Chết, tôi phải nói rõ ràng tôi không chút nào tự nhận là chuyên gia về sự sống, tình thương yêu hay cái chết. Nhưng tôi cố gắng chia sẻ một số suy nghĩ về vấn đề này với quý vị, những suy nghĩ về cách sống và chết bằng tình thương yêu và hiểu biết trên đường đời. Chính là đề tài tôi đã đưa ra, và tôi còn tiếp tục đưa ra, nhiều suy nghĩ về nó. Chính đề tài mà tôi tin rằng sẽ đem lợi ích cho tất cả chúng ta – vấn đề sự sống, tình thương yêu và cái chết. Đương nhiên tôi không tự nhận là khôn ngoan và tôi biết tôi cũng có nhiều nhược điểm. Đúng là giống như người có ý định tốt đấy nhưng vẫn còn vụng về trên đường đời. Tôi cũng vụng về và vấp ngã trên đường đời. Nhưng mỗi lần tôi tự đứng lên, phủi bụi đi, cố gắng không than van hay khóc lóc, một lần nữa hướng mắt về đỉnh núi cao tít trên bầu trời, và tiếp tục với cuộc hành trình của sự sống.

Tôi hy vọng rằng một số suy nghĩ tôi chia sẻ nơi đây có thể giúp ích một phần nào cho quý vị, chúng có thể soi sáng chút ít cho con đường của quý vị. Nếu chúng có thể cho quý vị một chút gợi ý và quyết tâm sống và chết bằng tình thương yêu và hiểu biết nhiều hơn, thì tôi sẽ rất sung sướng. Nếu chẳng may, những phần trong bài có thể làm mếch lòng quý vị trên bất cứ mặt nào, tôi cũng xin quý vị lượng thứ cho. Là con người, chúng ta có thể chỉ cố gắng – để phục vụ và chia sẻ. Chúng ta có ý định tốt, và cái nhỏ nhoi mà chúng ta có thể, bất chấp những hạn chế, tìm cách đóng góp cho một xã hội tốt đẹp hơn, đó là một

điều hạnh phúc. Bất cứ lúc nào tôi nhìn lại, nó cũng cho tôi một niềm vui và an ủi khi biết rằng ít nhất tôi đã cố gắng làm nhiều mặc dù nó chỉ có thể là một chút thôi.

Và khi tôi chết, có lẽ tôi có thể nói với Thần Chết: *"Này Thần Chết, bây giờ ngươi cứ thử làm đi, vì ta đã sống và thương yêu, và ta đã làm được chút gì cho đồng loại của ta."* Và trước khi tôi lẳng lặng lẻn vào đêm tối, bạn có thể nhìn thấy vết tích mờ nhạt của một nụ cười trên môi tôi.

Tôi sẽ mỉm cười.
Một nụ cười ngọt ngào nhất lúc này
Bạn sẽ thấy
Tôi ra đi rất an bình
vào đêm tối.

Bạn có thể mỉm cười
Với tôi không?
Và nói –
Chào Thần Chết
Tạm biệt cuộc đời.

(Bìa sau)

CHÀO THẦN CHẾT, TẠM BIỆT CUỘC ĐỜI

Khi cái chết đến, vì nó phải đến, bạn làm thế nào để đối đầu với nó? Bạn có thể cười, nụ cười ngọt ngào nhất lúc đó và nói: *"Chào mi, Thần Chết. Tạm biệt cuộc đời"*?

Vâng, bạn có thể gặp thần chết không chút sợ hãi mà còn can đảm và hiểu biết không? Bạn có thể chào nó như bạn gặp lại một người bạn xa nhau từ lâu, như thể một người nào đó gọi bạn đã lâu rồi và bây giờ bạn nhìn thấy, từ nơi xa đến? Rốt cuộc, chết không xa lạ gì với chúng ta; chúng ta đã sống và chết nhiều lần không kể siết, gặp hết tái sinh này đến tái sinh khác, sống đi sống lại trong luân hồi, cái vòng bất tận của tử và sinh. Vâng, cái chết, chúng ta có thể nói, chỉ là sự thay đổi của sự tồn tại, chỉ là tiếp tục chuyển động một lần nữa.

Cuốn sách này nhìn vào sống và chết từ khung cảnh Phật giáo – làm sao chúng ta có thể sống đẹp và chết đẹp, làm sao chúng ta có thể làm đẹp đời sống bằng những giá trị đẹp của tình yêu thương, trí tuệ và từ bi, những thứ đó dẫn ta đến một chung cuộc đẹp, một cái chết đẹp.

Tác giả, một nhà sư ở Malaysia, đưa ra cách giải quyết và thái độ Phật giáo với giá trị chung và phổ quát trước những câu hỏi muôn thuở về đời sống. Sư hy vọng những lời của sư có thể cho quý độc giả một số gợi ý về sự sống, tình thương yêu và cái chết.

☸

Pháp thí thắng mọi thí

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

SÁCH ẤN TỐNG
KHÔNG BÁN

CHÀO THẦN CHẾT, TẠM BIỆT CUỘC ĐỜI

Khi cái chết đến, vì nó phải đến, bạn làm thế nào để đối đầu với nó? Bạn có thể cười, nụ cười ngọt ngào nhất lúc đó và nói: *"Chào mi, Thần Chết, tạm biệt cuộc đời"*?

Vâng, bạn có thể gặp thần chết không chút sợ hãi mà còn can đảm và hiểu biết không? Bạn có thể chào nó như bạn gặp lại một người bạn xa nhau từ lâu, như thể một người nào đó gọi bạn đã lâu rồi và bây giờ bạn nhìn thấy, từ nơi xa đến? Rốt cuộc, chết không xa lạ gì với chúng ta; chúng ta đã sống và chết nhiều lần không kể xiết, gặp hết tái sinh này đến tái sinh khác, sống đi sống lại trong luân hồi, cái vòng bất tận của tử và sinh. Vâng, cái chết, chúng ta có thể nói, chỉ là sự thay đổi của sự tồn tại, chỉ là tiếp tục chuyển động một lần nữa.

Cuốn sách này nhìn vào sống và chết từ khung cảnh Phật giáo - làm sao chúng ta có thể sống đẹp và chết đẹp, làm sao chúng ta có thể làm đẹp đời sống bằng những giá trị đẹp của tình yêu thương, trí tuệ và từ bi, những thứ đó dẫn ta đến một chung cuộc đẹp, một cái chết đẹp.

Tác giả, một nhà sư ở Malaysia, đưa ra cách giải quyết và thái độ Phật giáo với giá trị chung và phổ quát trước những câu hỏi muôn thuở về đời sống. Sư hy vọng những lời của sư có thể giúp cho quý độc giả một số gợi ý về sự sống, tình thương yêu và cái chết.